悦讀紀 ENJOY READING ERA 心氧吧

献给越急越想睡一觉的拖拉斯基们，并预祝你们成功变身为执行超人！

THE WORRIER'S GUIDE TO OVERCOMING PROCRASTINATION

我们都是拖拉斯基

[美]帕梅拉·S·威格茨 [美]凯文·L·佑克 著 薛夏 译

诊断证明

拖拉斯基委员会

患者姓名： 人们也叫我们“拖把”、“拖拉机”，但唯有更拖沓的名字才更恰当。当然，还有人称呼我们为“拖拉拖耶夫斯基”，但这个冗长的名字我们总懒得说全，因此，我们称呼自己为“拖拉斯基”。

主要症状： 不能按时付账单；直到圣诞节当天才去买礼物；3天能做完的工作，在一周的工期里，一定要等最后3天才去做；回复一封普通邮件要花费数小时，修改N次；按书的类别排列书架；按书的大小排列书架；按书的颜色排列书架；为一个项目设计几个方案，并迟迟无法确定选择哪个；总是逃避，总是无法开始……

亲，你有拖延症吗？

文艺出版社 LITERATURE AND ART ...NG HOUSE

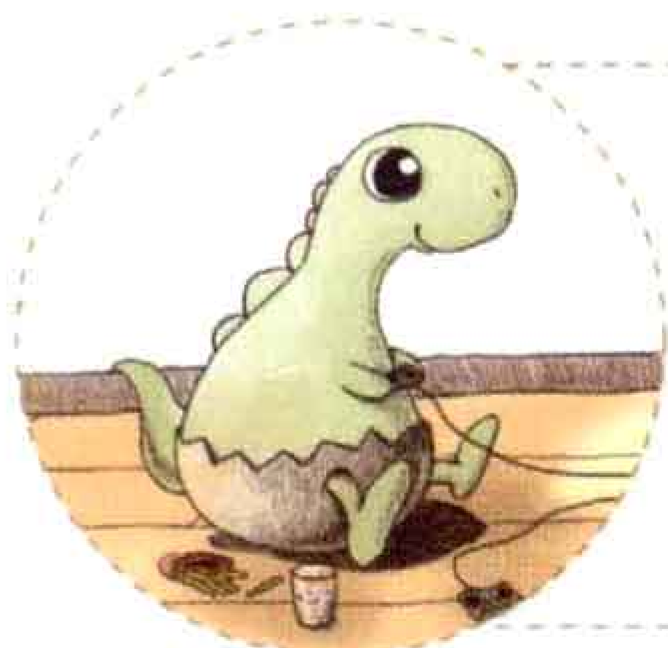
凤凰出版传媒股份有限公司
PHOENIX PUBLISHING & MEDIA, INC.

论文又拖了一星期，真想抽自己一耳光！

每日打卡，求监督，求唾骂！

不要再自己骗自己了！

再拖下去就是小狗！噢，上次已经是小狗了……



还在极度痛苦、煎熬、自责、矛盾中挣扎吗？与其每天都忙着发各种恶狠狠、血淋淋的毒誓，不如现在翻开这本书。本书并不能立刻救你于拖延之沼泽，它的意义在于告诉你如何掌握自救之法。

正念训练

正念训练的第一个目标：帮助你关注今天，过好现在，不纠结于过去，不惶恐于未来。正念训练的第二个目标：帮助你摆脱无谓的思考、无谓的拖延，冲破焦虑、自责、担忧和悔恨的牢笼。

暴露疗法

在恐惧和担忧面前，只说一句“别怕，没事的”还不如拖延更有用。但拖延也不是解决问题的办法，不如就直面恐惧。把预期中最可怕的结果一点点呈现在眼前，并残酷地一遍遍重复……你会发现，当暴露的等级越高，担忧和焦虑的等级就越低。

改变关系

手机会让你拖延，刷微博会让你拖延，他人聊天会让你拖延，无人理睬也会让你拖延……没错，拖延症患者就是容易受干扰。那么就关掉手机，关掉网页，找个安静的图书馆，让同伴和你共同完成……总之，改变环境，隐藏干扰，从一点一滴开始。

制定目标

每个人的生活都离不开大大小小的目标，似乎每个人都会制定目标，但事实上很多人给自己定的目标大部分都是无效的。相信“不再拖延”一直是你的目标之一，毫无疑问你没有达到。其实，这个目标倒不如换成“看完此书，弄明白拖延症的原因”来得更有效。

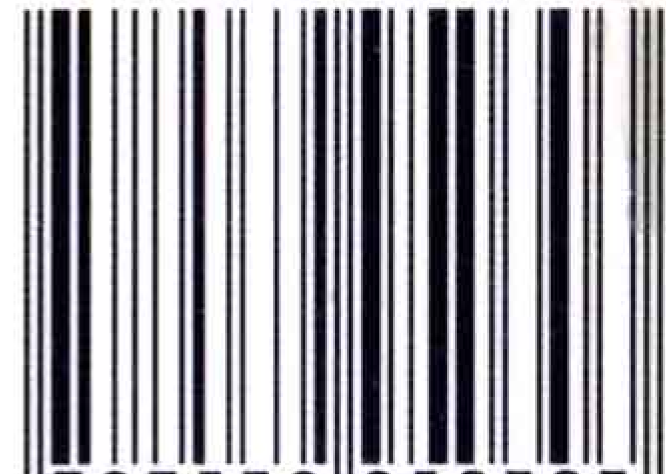
时间管理

我打赌你肯定不知道自己每天去茶水间打水、上厕所、发呆究竟花多少时间。那么监督你的每一分钟是如何溜走的吧。噢，不是让你看着钟表的指针如何转圈，而是要你记录你做过的每一件事。洗脸、刷牙、上厕所用不用记录？先告诉我，这些事用不用花时间！

终结拖延症，享受新生活！

拖拉斯基委员会

上架建议 畅销·心理励志



定价：35.00元

THE WORRIER'S GUIDE TO OVERCOMING PROCRASTINATION

我们都是拖拉斯基

[美]帕梅拉·S·威格茨　[美]凯文·L·佑克　著　薛夏　译

此书献给那些头脑聪明、性格可爱、观察敏锐、思想深刻、才华横溢，但毫无建树，被与生俱来的拖延恶习所纠缠的人们。

江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

我们都是拖拉斯基/（美）威格茨（Wigertz,P.），（美）佑克（Gyoerkoe,K.L.）著；薛夏译.—南京：江苏文艺出版社，2012.5
ISBN 978-7-5399-5030-3

Ⅰ.①我… Ⅱ.①威… ②佑… ③薛… Ⅲ. ①成功心理—通俗读物 Ⅳ.①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第015121号

图字：10-2012-269号

书　名	我们都是拖拉斯基
作　者	（美）威格茨　（美）佑克
译　者	薛　夏
出版统筹	黄小初　侯　开
选题策划	赵丽娟　杨　琴
责任编辑	胡小河
文字编辑	李丹丹
责任监制	刘　巍　江伟明
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市中央路165号，邮编：210009
出版社网址	http://www.jswenyi.con
经　销	江苏省新华发行集团有限公司
印　刷	北京市平谷县早立印刷厂
开　本	700×980毫米　1/16
字　数	150千字
印　张	13
版　次	2012年6月第1版，2012年6月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-5030-3
定　价	35.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

赞　誉

这本书的作者给读者提供了一些非常有价值的方法，教读者如何克服自己内心的焦虑，改善拖延行为；使读者清楚地明白自己拖延的真正原因，并且手把手地教会读者如何有效地克服拖延、焦虑以及不必要的完美主义倾向；让读者领悟到可以战胜焦虑拖延症的最有效的途径。如果你正遭受着焦虑拖延症带来的困扰，那你还等什么？赶快阅读这本书吧！

马丁·M·安东尼（Martin M. Antony）博士
瑞尔森大学心理学系教授
《当完美主义不再完美，对抗焦虑的宝典》作者

在很多心理指导类的书籍中，由于焦虑拖延症引发的各种慢性症状占了很大的比重，作者结合最新的临床研究结果，为焦虑拖延症患者提供了管理时间等克服拖延症的非常实际有效的方法。

C·埃里克·帕罗德（C. Alec Pollard）博士
圣路易斯焦虑失调行为药理研究中心主任
圣路易斯大学家庭与社区药理学教授

这本书的作者为广大的焦虑拖延症患者提供了一些切实有效、结合实际的极具价值的方法，这将大幅度提高患者战胜焦虑拖延症所带来的很多问题的能力。这本书不但可以帮助这些患者更好地设定目标，提高生活动力，改良自己的认识和行为，还引用了很多最新的治疗方法，比如冥想。总体来说，这本深入浅出的书实在是焦虑拖延症患者的福音。

谢丽尔·查明(Cheryl Carmin)博士
芝加哥大学联合项目主任
负责研究压力与焦虑导致的行为失调治疗项目

改变你的思想就能改变你的人生！两位作者通过对焦虑拖延症临床症状的研究，对治疗该症提出了非常有建设性的见解，写成了这本简单易学的指导书。他们系统阐述了焦虑拖延症产生的神经机理，告诉患者如何提防这类思想的产生。这本书能轻松有效地帮助患者摆脱焦虑和自我怀疑的状态，获得一个充满幸福和成就的人生。

阿伦·尼尔森(Aaron Nelson)博士

伯明翰与女性医院心理与神经学会首席专家

哈佛大学药理学助理教授

不论你有什么样的拖延症，这本书都将帮助你清楚地认识自己的思想和行为，并在实际生活中支持和帮助你克服焦虑拖延症。通过学习和练习书中提供的所有方法和小练习题，你将切实感受到摆脱焦虑拖延症是一件多么棒的事！

大卫·哈达(David Haddad)

芝加哥维达公司董事

致谢

感谢我们亲爱的先驱者出版社以及主编——特苏拉·韩奈尔、杰西·毕比和卡罗尔·霍妮秋奇，感谢他们对本书一直以来的热情支持和巨大的贡献。另外，感谢我们的校对人员——格罗里亚·斯图兹耐克，感谢她对本书每一个细节的认真校对。我们真的很高兴能与他们一起完成这部作品。

必须要感谢的还有我们的患者——是他们让我们深入了解了焦虑拖延症，并使我们有机会找到克服拖延症的方法。他们使我们懂得了坚忍不拔的力量、无坚不摧的勇气以及持之以恒的毅力。在这里，真心地对我们的患者表示感谢！

在这里，还要感谢我们的家人，当我们废寝忘食、通宵达旦地写作时，是我们的家人持之以恒地给予了我们无微不至的关怀、耐心和勇气。我们生命中所拥有的一切，正是因为拥有你们才获得了价值。

前言

看了这本书一定会令你兴奋不已，因为你一定会看到我们为你精心准备的充满希望的生活大餐。

我们都知道克服拖延症是一件非常困难的事情，你也许和求助于我们的大多数患者一样，是个已经尝试过千百种方法却依然对焦虑拖延症束手无策的可怜人；你也许感到无论自己多么努力，工作效率都无法提高；无论付出多么艰辛的努力，拖到最后一秒的情况也始终没有改变。

与此同时，你本人对于拖延症的坏处又心知肚明：错过最后的期限，数不清的账单，七窍生烟的老板，差劲的成绩，还有备受罪恶感和良心不安的折磨。但是，你有没有想过，拖延症其实是你自己的内心创造出来的魔鬼。

我们时常会忽略焦虑情绪的强大力量，但这并不妨碍它成为导致我们拖延行为的幕后黑手。对失败的恐惧，对成功的惶恐，以及完美主义情结都是滋生焦虑的温床。随着焦虑的产生，拖延症也就紧随其后地冒出头来。你是不是对我刚才提到的连锁反应相当熟悉呢?

比方说，你收到老板的一封信，他提到你的项目计划已经落后了，面对老板的质问，你首先会感到肾上腺素分泌加速，手心发麻，心肝发颤，紧接着你的大脑迅速作出一个决定：我是肯定搞不定这个项目了！之后你就去找同事们聊聊天、喝喝茶；又或者你绝望地坐在那儿，盯着堆积如山的税款单，忧心忡忡地想：我的天啊，我要欠下一大笔债务啦。然后干脆合上文件，拿出一副死猪不怕开水烫的架势，走出书房，看电视去了。渐渐地，你最终养成了一种习惯模式：

每当遇到一些困难，你的内心必会产生焦虑，而你绝对不会去面对或者解决它们，逃避始终是你最终的选择。就这样，你亲手孕育了你的拖延症！

幸运的是，拖延症并非一种无法改变的习惯。你也可以选择打破焦虑引发的一连串拖延，重新开始计划自己的生活；你也可以提高自身的能力，努力完成应该完成的工作，享受本应幸福的人生。

克服了焦虑拖延症也就意味着你的工作效率将有极大的提高，你将会拥有充满阳光的生活。想象一下，各项工作和任务都按时地、保质保量地完成，毫无负罪感地享受放松欢乐的每一寸时光，你将从此摆脱那些阻碍你的生活迈向幸福以及成功的不良习惯和情绪，你的灵魂将得到真正的自由，你的内心和脑海将再也不会遍布阴霾！

这本书包括了战胜焦虑拖延症所需的所有方法和技巧——在这本书中你能找到你需要的全部内容。希望你也能够通过掌握和利用本书授予你的技巧和方法战胜焦虑拖延症，做一个敢于直面惨淡人生的勇士。希望这本书能够帮助你获得充满快乐、有效率、有尊严的生活，登上你人生的巅峰。

如何使用这本书

当你阅读这本书时，打开目录，就会看到四个大部分，这就是本书的四个主题。

第一个部分中你将认识焦虑和拖延症之间的关系。

第二个部分，你将学习如何改变自己，如何扭转负面的、消极的思维模式，从而改变这种模式导致的焦虑拖延症。你将发现潜伏在你习惯性逃避下的那种对于失败（或者成功）的恐惧和不安，你将重新树立自己的信心。当你开始挑战自己的完美主义，就意味着你准备接受生命中不可预知的美。

第三部分主要是跟大家分享改变行为的一些策略，帮助你尽快直

奔成功。我们将向你展示如何设定有效的目标，如何帮助自己重塑自信，如何更加合理地安排时间。

最后，在第四个部分，我们将告诉你一些能够帮你保持良好状态的方法，要知道，这良好的状态可实属来之不易！我们将教会你在任何社会环境下都能保持心态的关键因素，也会教你如何防止拖延症的反复发作。

下面我和大家分享一些能够更大限度榨取该书价值的方法：

确保完成书中每一个练习题。正如单单阅读时尚杂志，是无法帮助你改变穿衣风格，也无法使你一跃成为时尚达人的，只是泛读全书，你是不可能彻底克服焦虑拖延症的。拿起你的笔——就像我们要求所有患者做的那样——开始认真地研读这本书。

坚持不懈地练习。书中讲述的方法都是非常有效的，都能在短期内看到成效，但就算是这样，你也应该明白：冰冻三尺非一日之寒，焦虑和拖延症都是异常顽固的习惯。必须通过坚持不懈的反复练习和巩固才能真正掌握这些技巧，为了彻底战胜焦虑拖延症，这是非常值得的。

如果需要，请求助他人！如果你已经按照书中的练习非常努力地去做，可是仍然没有收到预期的效果，那么你可以和书中提到的辅助治疗师取得联系，他将帮助你克服焦虑和拖延症。

自我奖励。必须承认，克服焦虑拖延症是一项非常艰辛的任务，我们的努力理应得到奖赏。不用太大，小小的奖励就可以，只要能让自己感到备受鼓励就行了。因此，无论如何，一定要对自己这种矢志不渝地努力克服焦拖延症的精神进行奖励。

献给汤米和杰克——我生活的甜蜜负担

——帕梅拉·S·威格茨

献给蔻迪

——凯文·L·佑克

Contents 目录

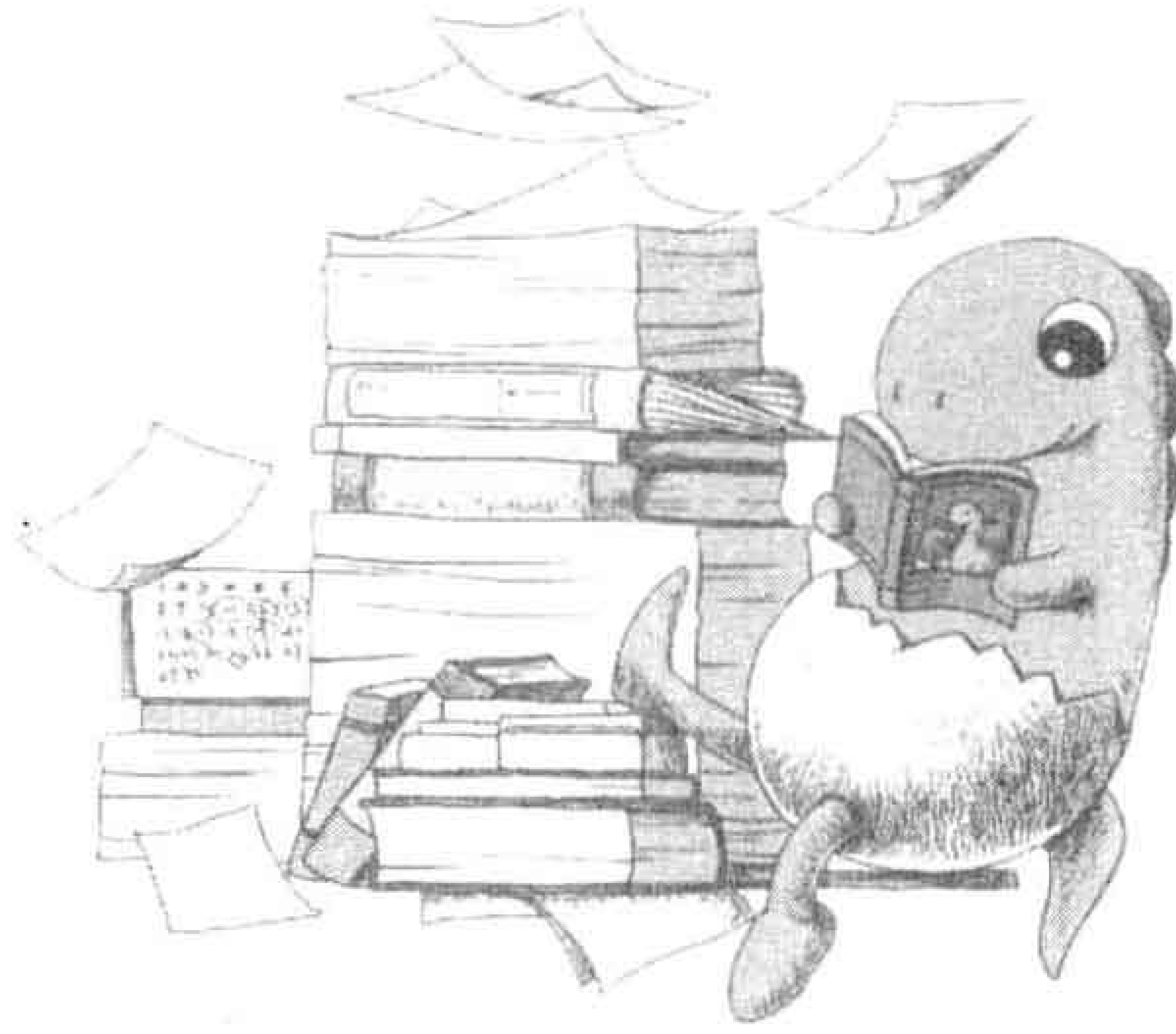
Contents





究竟是什么
让你一拖再拖

PART 1



拖延常常被认为是懒惰，然而它的真实原因往往比懒惰复杂得多。

01 拖延与焦虑 是一对孪生兄弟

任何人都无法抗拒拖延的诱惑。事实上，我写下第一句话的工夫，已经足够我浇完花儿，查完e-mail，甚至可能已经下了三环奔到健身房了。我们每个人都有拖延症，而且随时可能“病发”。当我们感到彷徨，感到害怕，对自己的能力感到怀疑，或者老实说吧，就只是懒得做，或想换个环境，这种情况下，我们都会开始拖延。总有些时候，我们想推迟完成某些任务，或者迟迟不想作决定，时间是一拖再拖。但是，你有没有想过，拖延行为大多数情况是来自你内心深处的焦虑？你担忧，你怀疑，你就拖延。逃避或者犹豫不决，都是焦虑拖延症的具体表现，这种行为很有可能转变成一种慢性的习惯，是使你精神日渐衰弱的毒药。

对你来说，焦虑拖延症也许是一个新鲜概念。实际上，大部分人都不知道自己内心的焦虑会导致拖延症的产生——即使大多数人在拖拖拉拉的时候都感到不同程度的焦虑。在本书中，我们把那些由于内心担忧或焦虑导致拖延或者逃避行为的人称为焦虑拖延症患者。当然了，偶尔享受一下美妙的春天，暂时抛下打扫车库的工作去娱乐一下也是毫无害处的。真正的焦虑拖延症来源于你内心的恐惧和怀疑，这种情绪使你无法相信自己，使你不能及时作出重要的决定，将你拖入焦虑的深渊。如果你的症状与上面的描述相似，

那你很有可能也是一位焦虑拖延症患者。这种行为将阻碍你实现自己的人生目标，阻碍你发挥自身的潜能。

拖延症是什么?

众所周知，拖延就是将那些应该完成的工作有意识地推迟的一种行为。但是这个定义太模糊、太和善，并没有清楚地描述那些深陷焦虑拖延症的人们的真实情况。最初的定义中也没有明确指出那些由于焦虑拖延症而产生的一系列相关的恶性循环，比如担忧、自责以及恐惧心理——

“我做不到该怎么办？”

“如果别人看清我的‘真面目’怎么办啊？”

“做多错多，那不如不做不错。”

“反正也不能完成，那为什么还要做呢？”

这些都是焦虑拖延者的信条。听起来是不是挺耳熟的？如果你正在和拖延症作斗争，那么你一定了解这种焦虑感、这种恐惧和不自信的内心使你的生活彻底瘫痪的窘迫。

行为拖延

大部分人听到拖延行为，都会想到一些作业、家务事或者论文等等。大家应该都能想象，一些人拖着本该做完的工作，在那里看电视或者干脆去睡一小觉。这种拖延——拖延应该完成的工作——被称为行为拖延（麦肯恩、约翰逊和佩泽尔，1989）。当你没有修剪好你的草坪或者做好你的任务，则都被归类到行为拖延中。

决定拖延

还有另外一种类型的拖延——思想上的，虽然这类拖延通常被人忽略，但它同样也与内在的焦虑有着密不可分的联系（斯巴达、海欧、尼克艾维克，2006）。当你羞于或者迟迟不作选择的时候，就陷入了决定拖延（艾佛

特、法拉利，1989）。不知道该买哪种微波炉或者不能决定将卧室粉刷成什么颜色，这些都是决定拖延的具体事例。

练习题：行为拖延还是决定拖延

你能准确地区分行为拖延和决定拖延吗？

❶ 赖在地板上不去健身房。

行为拖延

决定拖延

❷ 担心购买的汽车不够好，给自己带来麻烦。

行为拖延

决定拖延

❸ 在网上搜索更好的论文题目。

行为拖延

决定拖延

❹ 账单还没付清就去清理桌子。

行为拖延

决定拖延

你的答案是什么呢？你是否判断出赖在地板上不去健身房和不付账单属于行为拖延？如果你判断正确，那么非常好！你是否认识到犹豫不决不知道买哪辆车好和选择论文题目是决定拖延？太棒了！你都做对了！像很多人一样，你发现自己同时受到这两种拖延症的困扰。没关系，在后面的章节你将分别学到克服这两种拖延症的对策。

那么现在，能回想一下你自己的拖延行为吗？把它们列在下面的空格里：

行为拖延	决定拖延

即使这里没有足够的空间列举你的拖延症行为也没关系，毕竟这只不过是你对抗拖延症的开始。在第2章中，你将利用这个表格去追寻自己产生拖延症的原因，并量身打造自己的对抗策略。

焦虑怎么就和拖延症组装在一起了呢?

为了能够有效地掌握我们教给你的方法，你首先要搞清楚焦虑和担忧是如何导致拖延症的，还要明白拖延症又是如何给你造成更严重的焦虑和担忧的。是的，你现在必须要弄明白这一恶性循环是怎么产生的。

科学领域不乏对焦虑和拖延症之间关系的研究（例如，佛理兹齐、杨和海克森，2003；米尔格兰姆和托比安娜，1999），研究显示，焦虑感的增加与两种形式的拖延症都有关系（斯巴达、海欧、尼克艾维克，2006）。事实上，焦虑感的产生并不只与拖延症有关，另外还有很多原因也帮了拖延症的忙（例如，布朗罗恩和瑞辛格，2000；先尼科、罗威和科斯特，1997）。

回想起自己由于某些任务要完成或者必须作出某些决定的时候产生的焦虑感，你还记得这些情绪是什么时候让你开始拖延的吗？拖延了之后又发生了什么变化？你是否会感觉暂时放松了？当截止日期接近时你又作何感想？焦虑感是上升还是下降了呢？如果你是一个长期性的焦虑拖延症患者，那么推迟完成任务或者拖延作出决定会使你暂时摆脱焦虑感的折磨，甚至可能帮你说服自己，相信这些拖拉的工作不如你手头现在的工作重要。但事实上，焦虑并未消除，你内心明镜儿似的知道这些工作和决定是必须做的，随着最后期限的逼近，你的焦虑感也就会随之上升。害怕别人的评价导致你对自己更多的质疑，怀疑自己是否有足够的时间圆满地完成这件任务，或者哪怕只是随随便便地完成。特别值得注意的是，此时时间已经被你浪费很多了。拖延的罪恶感和对无法按时完成的恐惧感也会大大降低你的工作效率。就算你走运，按时完成了这个任务，没有发生什么重大失误，你也会感到身心俱疲，而且拖延症的整个过程还是会周而复始地在你的生活中上演。

焦虑的来源

很多人都有这种觉悟，那就是一旦焦虑拖延症发作，它就会自动地、无休止地运行下去。但是你也许会想知道：最初的焦虑感究竟来自何方呢？一开始是因为什么要推迟这个事情的呢？这的的确确是很关键的问题，而答案也是相当复杂的。其实我要说，对于不同的读者，答案也不尽相同。焦虑感可能来源于不同情绪的杂合，其中主要包括自我怀疑（谭等，2008）、对失败的恐惧（温格布茨和科林斯，2001）、完美主义（斯特波和朱曼，2001）。下面我们就来讨论一下这些构成焦虑症的主要因子。

自我怀疑

当你坚信自己有能力完成一项任务的时候，往往就能做得很好，且能得到很好的结果。那么，假如你怀疑自己的能力，又会发生什么呢？对了，你很有可能出现拖延的行为（谭等，2008；斯蒂尔，2007）。过于不自信，怀疑自己的能力不足以胜任某项工作是拖延症产生的一个重要原因（班德拉，1997）。对于许多拖延症患者来说，自我怀疑是产生拖延症的内在根源。

我们有一个名叫詹妮的患者，是一位聪慧并有着光明前途的研究生，当还有一年就要获得医学生物硕士学位的时候，她忽然发现自己的毕业论文还有很大一部分没有完成。时间越来越少了，詹妮感到自己焦虑得喘不过气来。她没办法跟教授交差，想不到理由来解释自己的论文为什么没按时完成，尤其是她已经以相当优异的成绩修完了硕士的全部课程。在治疗的过程中，詹妮清楚地认识到当自己充满自信的时候，当她对自己的记忆力和实验材料充满信心的时候，就能打一开始就很出色地完成任务。她明白自己缺乏的正是对自我的肯定。由于缺乏自信，她开始逃避一些任务——正如需要她创造能力和细想的毕业论文。

如果你也和詹妮一样，遭受着由于不自信带来的拖延之苦，那么第五章的练习将会对你非常有帮助。要记住的是，即使只是在某一个方面不自信，

这种情绪也能蔓延到你的内心的每一个角落，感染你的每一个细胞。在第二章，你将会学到更多不同的焦虑拖延症的行为模式，这将帮助你更好地自我定位。

害怕失败

在这本书创作的同时，研究已经证实害怕失败与焦虑感是存在内在联系的（温格布莰和科林斯，2001），害怕失败也是导致焦虑拖延症的罪魁祸首之一。对于正在经手的工作感到担忧是一种负面的、消极的情绪，这种担忧会拖累那些本来有实力、可以拥有光明前途的人。实际上，很多被公认将拥有大好前程的人，往往都是最害怕失败的，因为期望过高导致他们更容易失望。

凯文是我们学校一位优秀的毕业生，在应聘工作的时候表现得出类拔萃，算得上是一位颇具魅力、气质可爱、聪慧过人的小伙子。当他在一家国际知名企业里获得了一份销售工作的时候，我们所有人，包括凯文自己，都对他的未来充满希望。

凯文非常尊敬自己的新上司，非常渴望在新的环境中脱颖而出。但是很快凯文发现，自己并没有获得同事们过多的关注，于是他变得越来越宅，喜欢一个人待在自己的办公室里。

凯文开始害怕提出不合适的观点或错误的方案，于是开会的时候他总是保持安静，一旦同事提出与他不同的看法时，凯文就会立刻改变他原来的立场。当他进行个人的首次业务报告时，凯文惊讶地发现自己竟然已经无法与别人分享自己的观点了。他总是纠结于一些琐碎的细节，例如幻灯片上的字体用什么颜色和字号，报告该用什么样的开场白，等等，却偏偏忽略了最为重要的东西——他个人的演讲报告。

凯文害怕上司对自己失望，这种异常的焦虑和恐慌使他感到大难临头。他通过睡眠和看电视来逃避这种焦虑感。在作公开演讲报告的前一晚，他一宿都没能睡着，一直在担心自己会被上司和同事看成一个华而不实的骗子。

最终，作报告的当天早上，凯文打电话到公司请了病假——他用逃避的方法排遣内心的恐惧。

害怕失败正是造成焦虑拖延症的幕后黑手之一。当面对无法达到预期目标或者让自己和别人感到失望的恐惧时，有些人会让自己失败的画面整夜在脑海中生动上演，一遍又一遍，而且每一个细节都真实得要死，结果就是让自己怕得要命。从某种程度上来看，拖延症倒是能帮助你逃离这种恐惧。毕竟，如果你花了更多的时间准备，结果应该会好很多，不是吗？对于某些人来说，由于没时间准备而失败，比准备充足却失败要容易接受的多。如果你感到是害怕失败的心理使你产生焦虑拖延症的，那么第四章将会帮助你突破这个瓶颈，勇往直前地奔向成功。

害怕成功

你也许觉得我在胡说，有些时候，导致焦虑拖延症的不只是害怕失败，害怕成功也会产生焦虑感（博卡和元，2008）。拖延任务或者故意失败都可以避免被关注和被期待。或者可以这样认为，对于某些不相信自己能够成功的人来说，有时候拖延是一种防止自我破坏的保护机制。有时候，某个人对成功的定义与其自我认识之间的矛盾也会导致拖延症或者逃避行为。

以约翰为例，他生长在一个移民家庭，是第六个孩子，也是兄弟姐妹中最小的孩子。他们家住在工人住宅区，那里的大部分人都和约翰的家庭来自同一个种族。约翰的父母很重视对子女的教育，约翰的兄弟姐妹们都上了大学，约翰本人也渐渐展露出自己的天分。但是，当他的兄弟姐妹都毕业之后，由于约翰在学校的出色表现，使他成为恶霸欺凌的目标，他们认为约翰好得过头了。本来约翰也为自己的成绩感到骄傲，但是后来在学校没有了哥哥姐姐为他撑腰，约翰渐渐地开始拖拉作业，经常和朋友们出去玩乐。他开始逃避学习，直到考试前的最后一刻才复习准备，或者干脆裸考。可想而知，约翰的成绩开始退步，但对于他本人而言，这不失为一种解脱。因为这

样他就和其他孩子一样了，就能够更好地融入同龄人的圈子，更容易被同学接受。

导致害怕成功的原因有很多。你必须要弄明白：自己是不是一个害怕成功的人？成功会不会使你感到焦虑？如果答案是肯定的，那么原因是什么？在第四章，我们将帮助你检验可能存在的对成功的恐惧感，帮助你提高克服这种恐惧的能力，从而使你以后不再受到焦虑拖延症的困扰。

完美主义

完美主义和拖延症之间的关系非常复杂，而且通常很难彻底斩断（斯蒂尔，2007）。一些科学家认为，忧虑、完美主义和拖延症之间必然存在着某些联系（斯特波和朱曼，2001），虽然某些研究也显示一定程度的完美主义是有利无害的（克利伯特、朗林查森·罗玲、赛特，2005）。但是，在我们的日常生活中，完美主义和拖延症是密不可分的。在治疗过程中我们发现，脱离实际的期望越高，完成目标的焦虑感就越严重。即便一定程度的完美主义并无害处，但是如果完美主义已经使你产生了焦虑感，使你的目标陷入瘫痪，那么这可绝不是什么有利无害的完美主义了吧？在我们患有拖延症的病人中，很大一部分都可以明显观察到完美主义倾向给他们造成的负面影响。

马拉是一位全职母亲，居住在中西部的一个美丽的郊区，正在怀孕，并已经拥有一个两岁的孩子。虽然她的家人与朋友将她的无能归结于环境，但是马拉却时常受到完美主义和拖延症的折磨。

挑选准确的词语写自己的高中作文，为她的婚礼挑选完美的花床……每一个决定对于她来说似乎都意义重大——挑选仿佛没有尽头，也永远没有正确的答案。过去，不管怎样吧，事情终究会有一个结局，但是对于做好一个母亲来说，这本来就是一辈子的事儿，而马拉自己想得也太远了。

为了给她的孩子在车上放置一个宝宝座位，她花了很长时间在网上浏览各种产品，看评价，看讨论，看安全网站的说法……她把每一个位置的安

全指数罗列出来，把同意以及反对的观点全部记录下来，然后沮丧地发现这些观点中很多本身就是自相矛盾的。好像没有任何一个座位是足够好、足够安全的，也没有任何一个是又好看又好用的。她怎么也挑不出最完美的那一个。因为没有选出最佳的座位，她就无法进行下一步的工作。最终在不得不买一个宝宝座位的时候，马拉只好让自己的丈夫拿主意。

因为标准过高，以及过分地想要避免错误，马拉的花床至今还空着，房子也没有粉刷，宝宝房间也没有装饰。

马拉的故事告诉我们，完美主义是你个人有效生活的巨大阻力。如果这种避免出错和完美主义的情结让你也感到似曾相识的话，相信在第六章，将会有你想要的答案。在第六章你将会学到如何克服完美主义信仰，如何忍受生活中的非完美以及如何消除你的拖延症。

这些焦虑是如何产生联合作用的

现在你已经认识了产生焦虑拖延症的几个关键因素。而且，也许你已经发现，它们彼此之间存在着千丝万缕的联系——害怕失败导致完美主义的产生，对于工作的过分要求，使凯文纠结于一些琐碎的细节；完美主义导致自我怀疑，马拉对自己决定的怀疑恰好就来自于完美主义；同时，自我怀疑又引发了害怕失败，正如詹妮，怀疑自己是否有能力完成自己的毕业论文，担心自己无法原创自己的论文。

这些关键的因素一环连着一环，共同引发了焦虑拖延症。它们以不同的组合和方式作用于不同的人，但导致的结果都大同小异——担忧、焦虑、逃避、降低效率，阻碍你实现自己的人生目标。在后面的几章中，你将学会如何认清这些因素在你的焦虑症中所扮演的角色，并且懂得如何摆脱它们。

主动拖延与被动拖延

有一些理论认为，拖延症并非完全一无是处（楚和崔，2005）。他们将拖延症分为两种：被动和主动。焦虑拖延症属于前者——不论是否有意，它

们都导致焦虑、犹豫，无法按时完成工作。主动的拖延行为，换句话说，就是转移注意力到更为重要的工作上去。也许他们喜欢做一些有动力的工作，或者有些人喜欢临阵磨枪的挑战。这种人有目的地合理分配使用时间，成为自己时间的主宰，主动拖延的人往往很少逃避，生活的压力也比较小，工作的效率也比较高（楚和崔，2005）。

练习题：你属于主动拖延还是被动拖延？

看下面的选项，选出描述自己最恰当的选项。

行为拖延	决定拖延
选择性地拖延工作	随着期限逼近怀疑自己的能力
按时完成工作	对拖延行为有负罪感
享受时间紧迫的挑战	对于即将到期的工作感到压力
感到掌控时间	用逃避缓解焦虑

如果你更多的情况属于主动拖延，那么你不需要这本书告诉你如何摆脱拖延症对你人生的影响。焦虑拖延症通常与一个人错过机遇，失恋伤害，因拖延行为产生的羞愧等有关。焦虑拖延症会影响人的日常表现（撒布和普拉布哈，2003），导致身体的健康状况下降（席罗思、玛利亚-哥顿、皮休，2003），阻碍经济和事业上的成功（米拉斌，2000）。但在这里我们要告诉你一个好消息，从阅读这本书开始，你就开始了重新掌控你人生的第一步。这本书将带领你改变自己的行为，逐渐靠近你的目标。

下一阶段

在下一章中，你将学习使用那些能够辅助你认识个人焦虑模式的武器，结合那些改变导致你焦虑的信仰的治疗方法以及帮助你面对恐惧的方法。通过阅读和练习，你也将懂得如何有效率地分配时间。即使这些后面的内容看起来更诱人，也请不要跳过任何章节和练习题——要知道拖延症是不可能瞬

间修复的，这本书的目的是帮助你认识焦虑拖延症产生的原因，并教会你改变这种现状的方法对策。只有当你按照顺序耐心阅读完这本书，彻底完成本书的练习之后，才能获得这本书所提供的最大帮助。

现在你已经了解导致焦虑拖延症的根源，那么你一定迫不及待地想要开始改变了吧？好的，让我们开始吧，开始发挥自己的全部潜能，重新踏上高效的、充满自信的、充满动力的人生之路吧！

本节重点

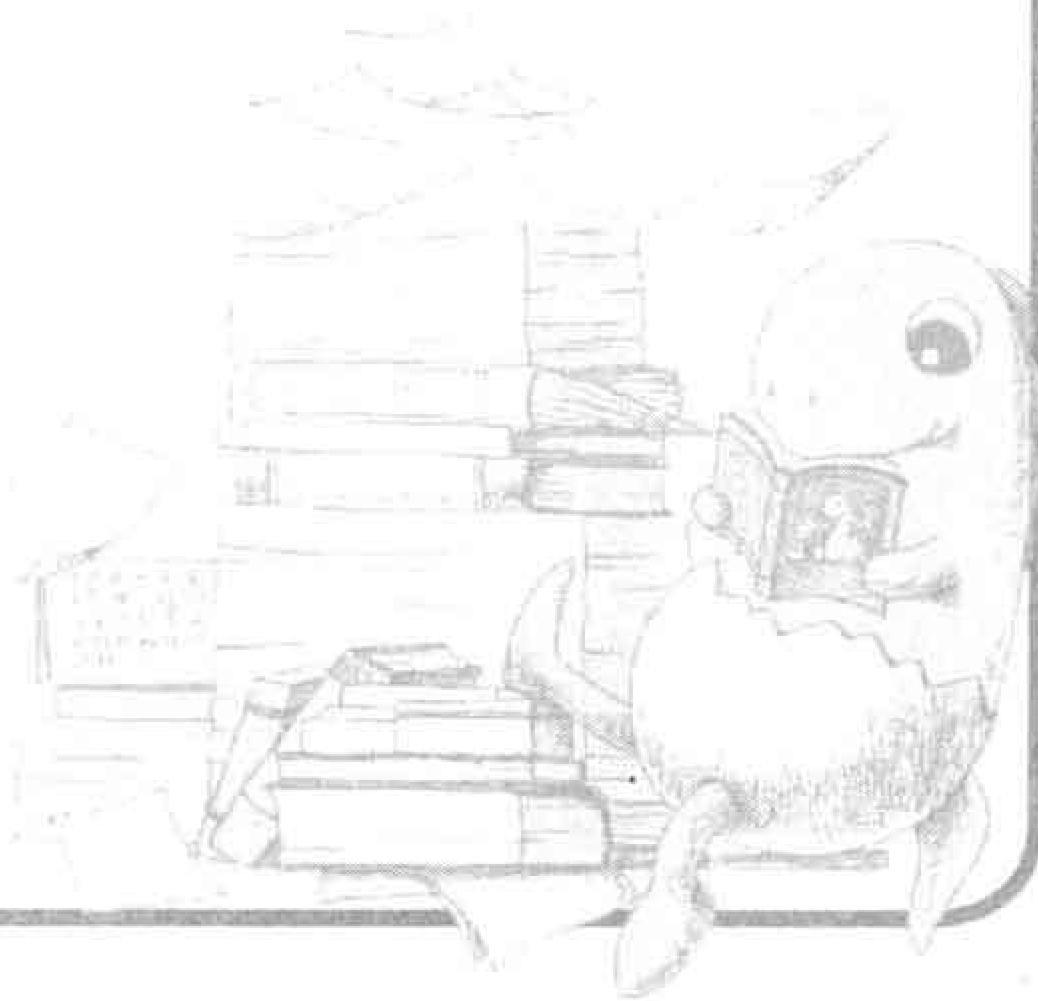
每个人偶尔都会患上拖延症，但大多数拖延症会发展成慢性的大麻烦。

焦虑拖延症患者是指那些由于焦虑和担忧导致拖延症的人们。

行为拖延指的是拖延理应完成的工作的行为；决定拖延指的是犹豫不决，无法抉择的行为。

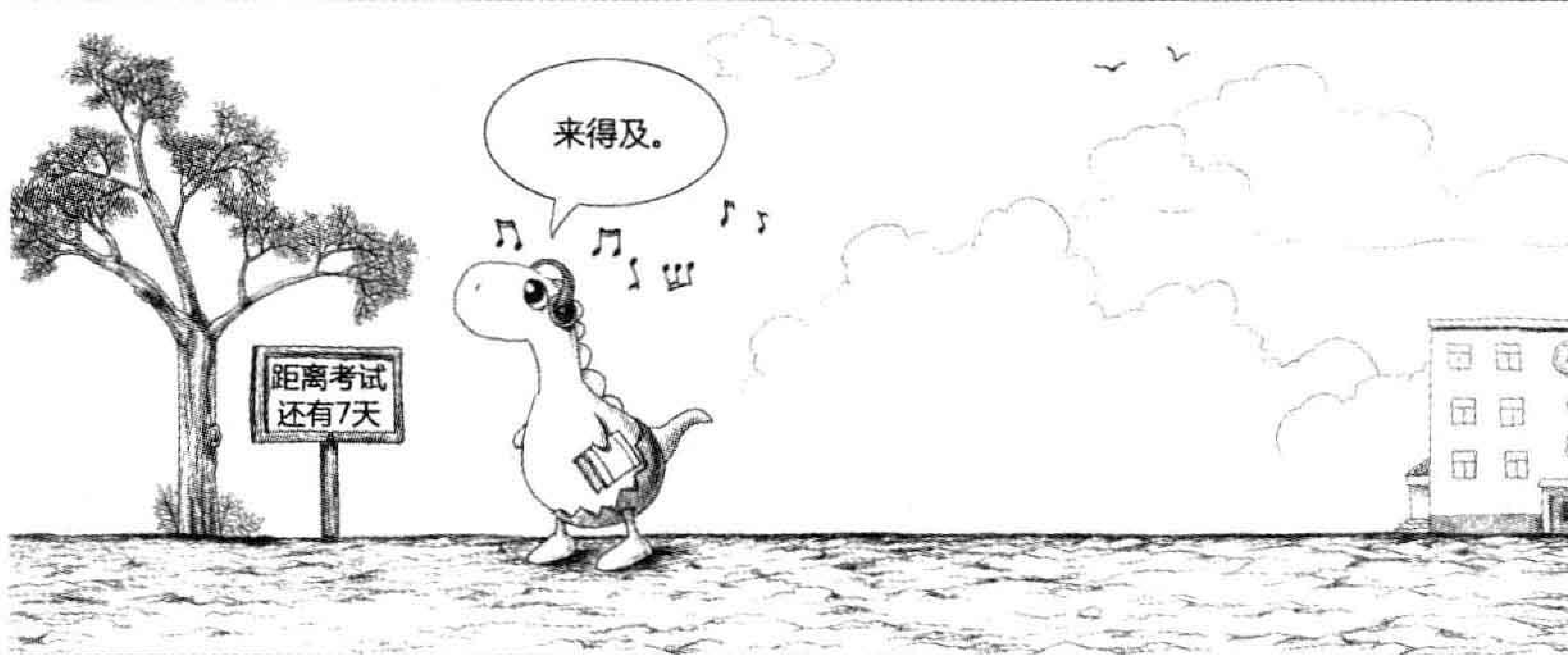
在焦虑拖延症中，自我怀疑、害怕失败和完美主义这三者之间联系紧密，相互影响。

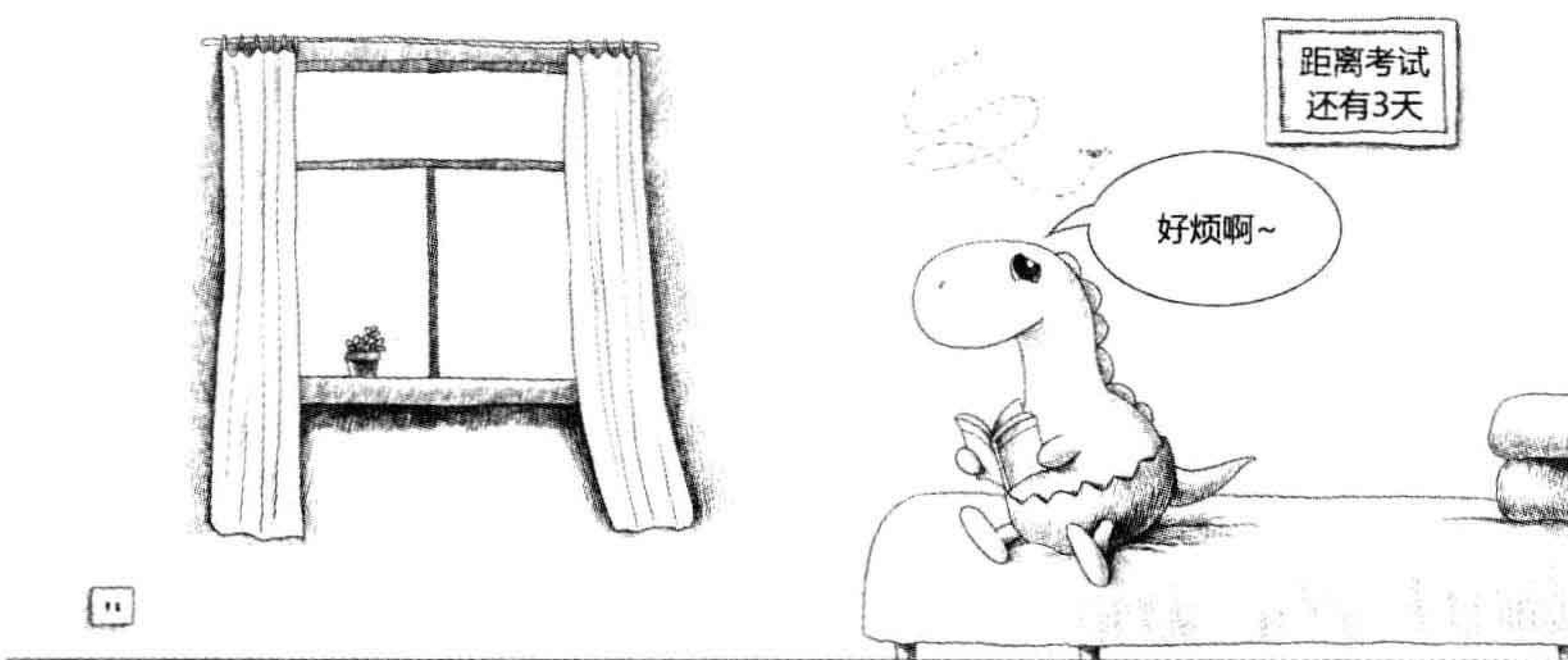
拖延症会阻碍你的个人表现，增加你的压力，影响你的健康，减少你的财富，阻碍你成功的脚步。

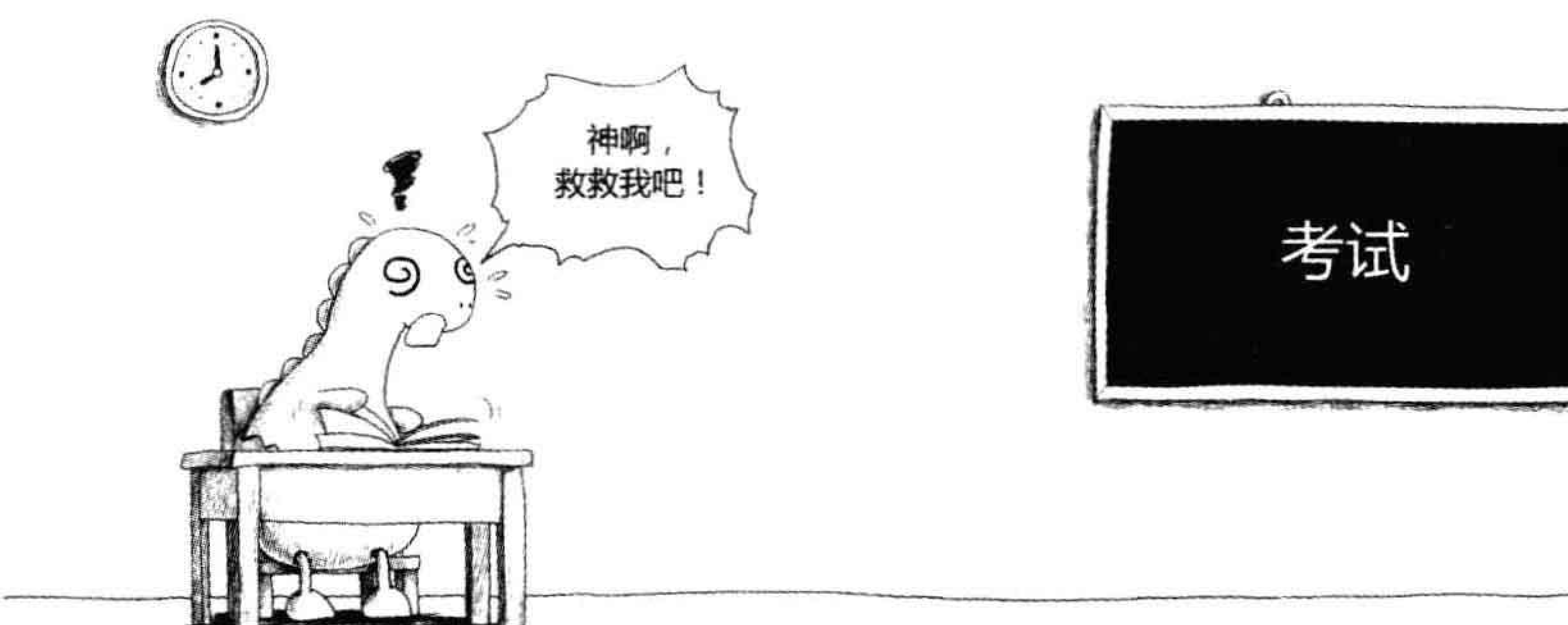


拖延症就是这样炼成的









02 麻利者都是一样的从容，拖延者各有各的理由

伊莎贝拉正面临一个非常紧张的工作时限。下周她要作一个非常重要的工作汇报，她被这件事拖住了。她非常努力，希望能按时完成这件事，但是她发现几乎所有的事情都在跟她作对——清洁房间、检查电子邮件、整理文件，她忙得团团转，可还是无法完成应该完成的事。每次她坐下来开始工作，心底就会袭来一阵恐慌，挥之不去。她想象投影机不工作了，咖啡溢出来洒在文件上，她说话时张口结舌表达不清……更可怕的是，她想象董事会成员把她撕碎。她仿佛看见他们坐在会议桌前，房间黑暗，他们看起来很恐怖。她看到自己站在他们面前，磕磕巴巴地汇报工作，而他们双臂交叉，摇着头，纷纷表示不以为然。最糟糕的是，会议结束时，委员会主席简单地对她说：“我很抱歉，伊莎贝拉，你做得不够好，所以你被解雇了。”

和伊莎贝拉一样，杰克面临的是一个更迫切的工作。他的老板要求他在年度审查之前提供一份关于植物安全使用的报告。如果杰克不在期限内完成报告，他的上司就会被解雇。尽管这样，杰克仍忍不住拖延，他寻找各种能够避免工作的借口。

但是，不像伊莎贝拉，杰克不害怕失败，相反，他害怕的是成功。工作以来，杰克的工作一直非常出色。他想象自己的老板和其他人因他的报告而

非常兴奋，但是这并没有刺激他，没有给他动力，相反是使他恐惧。如果把这件事做好就能给老板留下一个好印象，对他可能就意味着一个机会。他可能会得到一个新的工作，承担更多新的责任，也会因此面临更大的压力和更高的要求。杰克也不是特别想升职，他挺喜欢现在的工作，然而，如果有更高的薪水，他的家人肯定也不希望他拒绝。这才是杰克面临的问题，他不愿意面对成功带来的改变，所以他一直拖着工作进度。

哈瑞没有被工作期限逼迫，但是他也有很多没完成的事。比如，在一个周末，哈瑞打算把浴室的墙漆一下，找一个新的牙医，并更换旧电视。

不幸的是，哈瑞没有完成这些事中的任何一件。当周日晚上在床上打滚时，他感到非常惊讶，“我周末去哪儿？”他不知道。于是，他承诺在下周末做这些事。然而，好几个周末都过去了，要做的事依然没做。

是完美主义让哈瑞停滞不前。他调油漆的颜色时，始终调不成最想要的颜色；他向他的朋友打听医术高超的牙医，却找不到任何一个符合他标准的——每个人都有这样或那样的缺陷；他继续研究各种电视机，但无法决定购买哪一台。

伊莎贝拉、杰克和哈瑞有一个共同点：他们都在拖延对他们来说很重要的事。然而，他们拖延的理由却各不相同。伊莎贝拉害怕失败，而杰克惧怕成功，哈瑞却是被完美主义束缚了手脚。和你一样，每个人都有自己拖延的理由。了解拖延症背后的根本原因，才是克服拖延症的关键。

在这一章中，你将学会识别拖延的理由。首先，让我们来看看那些导致拖延的常见原因，包括害怕失败、害怕成功、追求完美等等。然后请你完成一个简短的自我评估测试，并思考一下哪些思维模式适合你。有了这些信息后，你会更理解下一个步骤，这样就能逐渐帮助你克服内心的焦虑拖延症了。

导致拖延的常见原因

爱拖延的人会经常问自己一个问题：“我怎么就耽搁了？”在我们看

来，这正好反映了你拖延的同时内心也产生焦虑。一方面，你知道自己应该做什么，但你偏偏不那样做，或者非要等到最后一分钟才去做，并且每次都是如此。你觉得自己被困在一个焦虑、担心、压力和拖延的旋涡中。本章节的内容可以帮助你回答这个问题："为什么我会拖延？"

在本书的第二和第三部分，你将找到有效的策略克服导致拖延症的典型原因。下面，我们简要地描述这些原因，接着你就会看到完整的导致拖延的自我评估测试。

害怕失败

由于害怕努力后仍然不得不面对失败的窘境，你选择了逃避和拖延。你特别害怕被别人反对的感觉，那样的话，无论你做什么都会越来越糟。

惧怕成功

你害怕更高的期望、更大的责任和越来越大的荣誉，而这些恐惧使你拖延。

低自我效能

你感觉自己的能力很一般，而且不具备突飞猛进的特质，其他人总是比你做得好。

你觉得自己不能完成特定的挑战任务。你认为自己缺乏基本技能，做事前经常想：这太难了，我不行。

完美主义

你相信事情应该做得很完美，你也可能会一相情愿地认为别人都期待完美的你。因此，当面对一个任务时，你变得不知所措，并因为无法实现自己的高标准而焦虑、沮丧。

困难与不确定性

你很难面对未知，而你觉得你必须在开始之前就知道结果。然而，由

于生活中的一切都是不确定的，在某种程度上，你下意识地回避这些不确定性，因此就会拖延。

难以抉择

相对于作决定，你更注重信息收集。这种拖延也是一种完美主义，因为你必须找出所有可能导致错误的细节。

讨厌工作

面对工作时，你只考虑它的难易度，而不是着眼于值得享受的完成过程，因此工作总是让你觉得不愉快。一旦你认为这项工作是很难搞的，你就会逃避或拖延。

自我评估测试：为什么你会拖延呢?

下面的自我评估测试将帮助你更清楚地了解自己为什么会拖延。我们已经列出了最常见的拖延原因，请根据这些问题评估自己。如果你的答案是肯定的，就勾画前面的框框吧。

害怕失败

□当面对一个任务时，你是否常常认为所有的方法都可能出错?
□你经常想象自己会失败而不是成功。
□你经常想象当你失败时，你生命中重要的人如何看待你的场景?
□你会把你的失败归咎于类似缺乏时间或努力的原因吗?
□你觉得努力后还是失败了，还是不要尝试为好?

恐惧成功

□你害怕成功带来的变化?
□你会被成功带来的新责任和更高的期望压倒吗?
□你担心成功会使你和你的朋友、家人分开吗?

□你担心成功最终会导致更大的失望吗?

□你觉得你的成功会导致其他人了解“真实的你”?

低自我效能

□当面对一个任务时，你有没有感觉到没有能力完成它?

□你觉得自己缺乏完成一个项目的基本技能?

□面对一个具有挑战性的任务时，你会感到绝望吗?

□当你觉得做不到时，是不是很轻易就会放弃?

□你觉得别人能把事做得比你更好?

完美主义

□你觉得如果做一件事就应该做得完美?

□你发现当事情不对时就很难坚持下去?

□你觉得别人对你期待完美吗?

□如果不能完整地做好某件事，你宁愿不做?

□每当你完成一件事时，你总会发现它过于耗时和缓慢?

困难与不确定性

□你非常不喜欢事情的不确定性?

□你觉得你必须在项目开始之前就知道结果?

□如果你面临不确定性，你会非常担心并想逃避?

□面对不确定性时，你会设想一个很坏的结果?

□如果无法预测结果，你会推迟完成工作?

难以抉择

□作决定之前你是否总是去搜集过多繁杂的信息?

□你是否认为自己必须作出最完美的决定?

□你是否过于在乎作出一个完美的决定，而非按时完成任务？

□每当需要抉择时，你是否都会感到自己思绪万千，不知所措？

□你是否宁可推迟也不愿作出一个可能使你后悔的决定？

讨厌工作

□你是否会以拒绝的方式表达你对应做工作的不满？

□当一件事很无聊或使你不快时，你是否很难继续坚持？

□当你发现这是一件不怎么愉悦的任务时，是否会认为自己不必完成呢？

□你是否时常妄自菲薄？在工作还没开始的时候，你是否就安慰说服自己，这项任务将会是非常令人痛苦的？

□当你完成了一项任务时，你是否发现它并非你所想象的那么糟？

你拖延的理由

自我评估结果显示出那些最为普遍的拖延理由。仔细看看你自己的测评结果，如果你和大多数人一样，那么就请从多个方面去查看关于你的问题。例如，你可能要综合地查看关于难以确定、缺乏自信、害怕成功这三个方面，或者你得从害怕失败和成功两个角度去评估。复合型理由是很普遍的。自我评估的目的就是找出你最常使用的拖延工作和决定的借口。

再次审视整个测试的列表，找出哪些是最常见的答案，写在下面：

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

一定要留心以上你写下的三点，在阅读这本书的过程中，这三点都是你解决拖延症的主线。当你努力去克服拖延症，克服你习惯使用的借口时，我们强烈建议你完整地阅读这本书，掌握该书中介绍的适合你的各种方法。同时，如果有某个问题是你最惧怕面对的，那么下面这个表格将会指引你，要在解决你最困难的问题那一部分，多加留心。

各种拖延症从哪儿获得帮助

类型	章节
害怕失败的人	第4章
惧怕成功的人	第4章
低自我效能的人	第5章
完美主义的人	第6章
惧怕困难和不确定性的人	第6章
难以作决定的人	第6、8章
厌恶工作的人	第9、11章

下一阶段

现在你已经了解人们最为常用的拖延理由，也明确了自己最常使用的拖延模式。那么你也应该已经认识到什么问题对你的影响最大。好了，现在就让我们来了解一下针对你面临的问题有哪些必要信息。在下面几页中你可以概括地了解这些内容，以便在阅读全书时有一个更为清晰的思路，更好地利用本书讲述的方法克服焦虑拖延症。

本节重点

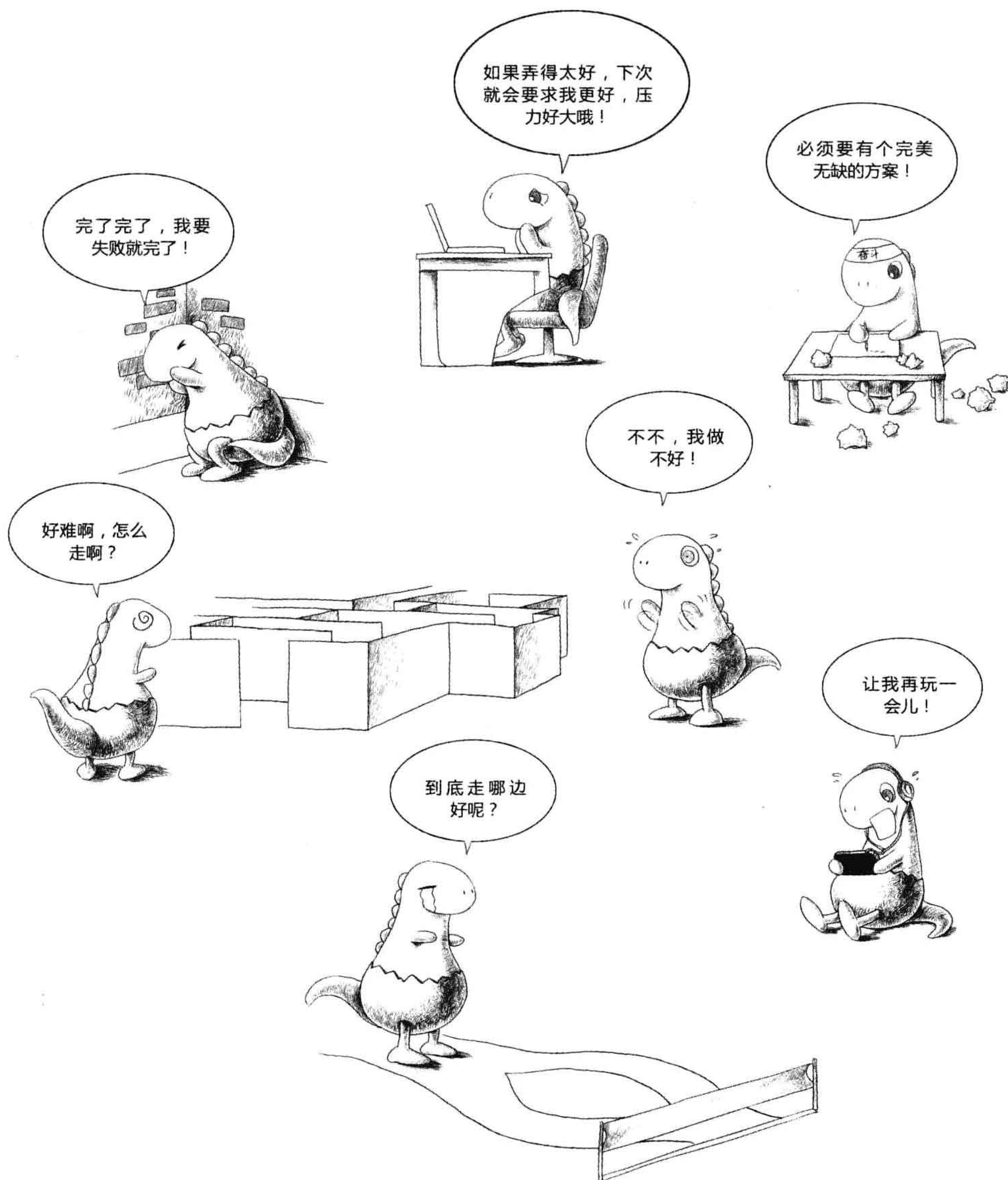
产生焦虑拖延症的主要原因有：害怕失败，害怕成功，缺乏自信，完美主义倾向，犹豫不决，厌烦任务和工作。

正确认识使你产生焦虑拖延症的原因，是你重新掌控人生的第一步。

一旦找到使你事事拖延的原因，你就一定能利用本书传授的技巧克服自身的拖延症。



哪个或哪几个是你


如果弄得太好，下次就会要求我更好，压力好大哦！
必须要有个完美无缺的方案！
完了完了，我要失败就完了！
奋斗
不不，我做不好！
好难啊，怎么走啊？
让我再玩一会儿！
到底走哪边好呢？

03 动力和信念，是治疗拖延症必需的“药引子”

克服焦虑拖延症的关键就是让自己彻底开始改变，但是实际情况往往是：每当我们想要改变自己的生活时，内心就会产生强烈的矛盾。在克服焦虑拖延症的过程中，我们的内心也将感受到同样的煎熬。有些人想要改变自己的生活，有些人则不那么想。因为要彻底克服焦虑拖延症是一个非常艰巨的任务，这个过程需要你具有强大的动力、坚定的信念、抱着“必死”的决心和非改变自己人生不可的气魄。

在这一章，我们为你设计了几个小小的工作表，这些能够帮助你坚定改变的信念。首先，你将看到拖延症使你付出的代价，还能看到拖延症带给你的安慰。然后，你要弄清楚，使你产生焦虑症的问题都是什么，把它们都写下来，明确战胜拖延症的好处。在本章的最后，我们也将为你安排一个公开的保证，使你坚定改变生活的决心。

成功的基本要素

如果你和大多数人一样，那肯定也不止一次地想过要改变自己的人生。其实几乎所有人都会希望时不时地、不同程度地改变一下自己。不论是想要减肥，想要多进行运动、想要多陪陪孩子、想要节约开支、想要戒烟，或者

其他什么改变，总之试着积极地去改变自己，让自己正面的生活多一些，再多一些。

不幸的是，只要你尝试过改变，就会知道要改变自己是一件多么困难的事情。只要看看我们每个新年订下的新计划就可以知道——每一年我们都会给自己订下新的计划和目标，但是这些以改变自己为目的的计划往往很快就会半路搁浅，最终我们还是会向旧的习惯妥协。

正如本节的题目，成功需要很多因素。在本章的开头我们就已经指出，成功克服焦虑拖延症的两个关键要素是：动力和信念。

动力就是说你内心非常期望的、主动要求改变的意愿。众所周知，动力是作出改变的核心。那么，充满动力又是怎样的状态呢？研究内心动机的专家指出，那些充满动力希望改变自己的人往往具有以下三种特征：他们认为改变对于他们非常重要；他们对自己改变生活后的能力充满自信；他们坚信现在就是开始改变的最佳时机（米勒和罗尼克，2002）。在你进行本章练习题的时候，请谨记上面的三种特征。

信念——成功的另一个要素——就是你将坚持不懈地、矢志不渝地完成你定下的目标。对自己发起挑战就意味着可能遭遇人生的大起大落，你会发现在克服拖延症的过程中，改变自己的感觉就跟坐云霄飞车似的。你将经历巨大进步的成功，也会跌入失败的谷底。这种大起大落会让你感到挫败——使你想要放弃，因为你觉得自己貌似永远不可能成功。这时候坚定信念能够帮助你度过这段难熬的岁月，你的信念将会带给你继续走下去的勇气和力量。你要相信，我们在这本书中介绍的方法都是正确的、有效的，但是这需要你坚持反复不断地去实践、去练习，这些方法才能帮助你实现真正的人生目标。

获得动力

建立强大动力的最主要的障碍就是：焦虑拖延症本身具有一定的自我安慰效果。很多人并不了解拖延症的这种效果，这种效果会在一定程度上暂时性地放松我们的精神。我们通常都会以为焦虑拖延症带给我们的全部是消极

的、不好的方面。通过阅读这本书，你也将看到拖延症本身好的一面。

事实上，拖延症的确具有部分对人有益的效果，但是这些效果往往很隐蔽，也能悄无声息地将你企图改变的想法和动力消耗殆尽。拖延症的优点包括下面这些方面：

可以先做自己喜欢的工作，将不喜欢的工作往后放。

可以使问题暂时毫不费力地解决。

可以避免失败或者成功。

可以避免做一些使你担心的工作。

可以消除某项任务带给你的焦虑。

可以给你时间等其他人来搭救你或帮助你。

由于拖延，别人对你的要求也会提高。

不论拖延症能够给你带来什么样的好处，认识这种暂时性的好处，都将对你彻底摆脱拖延症非常有帮助。

当然，拖延行为必然存在害处。只不过相比之下，你觉得是好处多，还是害处多呢？为了建立真正动机，改变命运，达到最终的目标，你作出的一切努力都需要强大的动力支持，因此认真分析拖延症的优劣是非常必要的，分析结果会告诉你拖延症的的确确是一种弊大于利的行为。

练习题：利弊分析

在下面的表格中，你可以写出所有的拖延习惯。你一定也发现表格的中间被线分开了。在左边弊端一栏，你就列出逃避不愉快的任务造成的负面影响。在右边的利端一栏呢，请你写出拖延讨厌的工作给你带来的好处。我们在下面只给出了五行，如果你需要更多的空间，按照自己的想法增加栏数即可。

利弊分析表

弊端	利端
1	1
2	2

3	3
4	4
5	5

舒拉是这样填写自己的利弊分析表的：

利弊分析表

弊端	利端
我的工作落后了。	我做了其他有趣的事情。
我感到讨厌自己。	我不用面对失败的恐惧了。
我得到了很低的评价。	我觉得时间都是自己的。
朋友和家人都对我很失望。	我不用特别努力。
我的表现有失水准。	我没有非要成功的压力。

现在你一定也列出这个表格了吧，那么就来看一看，到底拖延症是好处多还是坏处多，拖延行为是为你带来了快乐还是阻碍了你的发展。

准备改变

现在你已经充分地了解拖延症给你带来的好处和坏处，那么让我们假设相较而言，拖延症是阻碍你生活发展的。接下来要做的就是确认自己是否准备好，开始改变自己。准备改变——在这里我们指的是，你已经下定决心要改变自己，要开始克服焦虑拖延症——你充满干劲、发自内心地想要作出改变，同时也准备接受自我挑战。

准备阶段，需要完成的是以下两个步骤：明确克服焦虑拖延症的好处，设定一个现实可行的目标。

克服焦虑拖延症的好处

现在，让我们放眼未来，看看努力工作会带给你怎样的回报，就像是

从长远的角度来看待你即将完成的目标一样。比如减肥，降低你的胆固醇指标，获得一个长寿健康的人生，你可以透过生命的水晶球，看到未来，看到克服焦虑拖延症后你即将拥有的美好人生。将这些美好的画面列在下面的空白中：

克服焦虑拖延症的好处

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______

乔纳森是这样写的：

克服焦虑拖延症的好处

1. 我的工作效率更高了。
2. 我很有可能会升职。
3. 我将小问题扼杀在摇篮里，避免大麻烦的出现。
4. 我的自我感觉越发良好，认为自己是个有用之人。
5. 我不会再被自己打败，不会再对拖延症屈服。
6. 我将掌握一项颇具价值的生存技能——完成不愉快的工作。
7. 别人会更加尊敬我，视我为领导。
8. 我的努力和汗水将会得到丰硕的成果。
9. 我将避免拖延症带来的一连串麻烦。
10. 我将能够面对内心的恐惧，并学着控制它们。

设定目标

即使这本书可以帮助你克服焦虑拖延症，不同的读者也一定有着不同的人生目标。也许你想要提高自己的工作效率；也许你是一个学生，想要改变临时抱佛脚的习惯；又或者你身为一家之主，希望保持自己的巅峰状态，不愿意把事事都拖到最后一刻……被焦虑拖延症困扰的人们，通常都很难确定一个有效的目标。在第9章，你将会一步一步地学习如何设定一个有效的目标。那么现在呢，我们只希望你思考一下通过阅读本书，你希望获得的东西。你可以用这个句型来完成这项小任务："读完这本书，做完书中的练习，我明白我的人生必须开始改变，因为……"

最终检查表

下面这个检查清单涵盖了本章的所有内容。为了使你获得充足的动力，建立坚实的自我改变的决心，一定要认真地阅读下面的全部条款，并根据事实情况选择是或否。

	是	**否**
焦虑拖延症对我来说是弊大于利的		
通过学习克服拖延症将对我有很大帮助		
拖延症对我的人生起到决定性的影响		
我将努力学习本书的技巧和方法，克服焦虑拖延症		
我意识到克服拖延症是一个艰辛而漫长的过程		

如果上面的所有选项你都填写了"是"，那么你已经准备好进入下一段了。如果其中有某一个选项，你选择了"否"，那么请回顾一下上一个步骤的内容，之后重新填写检查表。例如，你是不是漏掉了一些克服焦虑拖延症能够为你带来的好处呢？拖延症是不是比你想象的要糟糕得多呢？你是否打算为这个漫长艰辛的过程毫无保留地付出努力了呢？

前进吧！

在这一节的内容中，我们将再次回顾一下拖延症的优劣。你也许会发现拖延症有一些强大的优势，那么就让我们把这些优势拿到灯光下面，细细地观察，看看这些优势是不是真的能够帮助你，是不是值得拖延症赋予你的代价。同时，我们也将再次审视克服拖延症所带来的好处，以及帮助你设定一个明确、现实、普通的目标。

假设你已经下定决心开始克服焦虑拖延症，你已经做好了努力的准备，那么我们来进行最后一个步骤，下定决心：公开表决心，坚决作出改变。

练习题：公开表决心

现在你已经准备克服焦虑拖延症，那么一定要坚定不移地下定决心，签订下面的合同。和一个与你关系密切的人签订这份合同，你的爱人或者好朋友。向他们解释清楚你的意图和目的，让他们作为见证人，和你签下这份合同。

反拖延症合同

我，在此声明，将努力克服自己的焦虑拖延症。我承认达成这个目标需要很多的时间和巨大的努力，并同意为完成这项任务坚持不懈地努力下去。我承认改变自己是一个艰难的过程，在这个过程中我也许会偶尔感到沮丧，甚至倒退。但是仔细审视焦虑拖延症给我带来的困扰，以及改变自我所能带来的巨大好处，我决心掌控我的时间，消除焦虑拖延症给我的人生带来的负面影响。

签字人： **日期：**

见证人： **日期：**

下一阶段

现在你已经了解了下定决心的重要性，也公开表明了自己要克服焦虑拖延症的决心，现在已经准备好进行下面的内容了，对吧？在接下来的几章，你将找到克服焦虑拖延症的全部武器和技巧，这些都将帮助你克服焦虑症，改变自我，把拖延症丢得远远的。

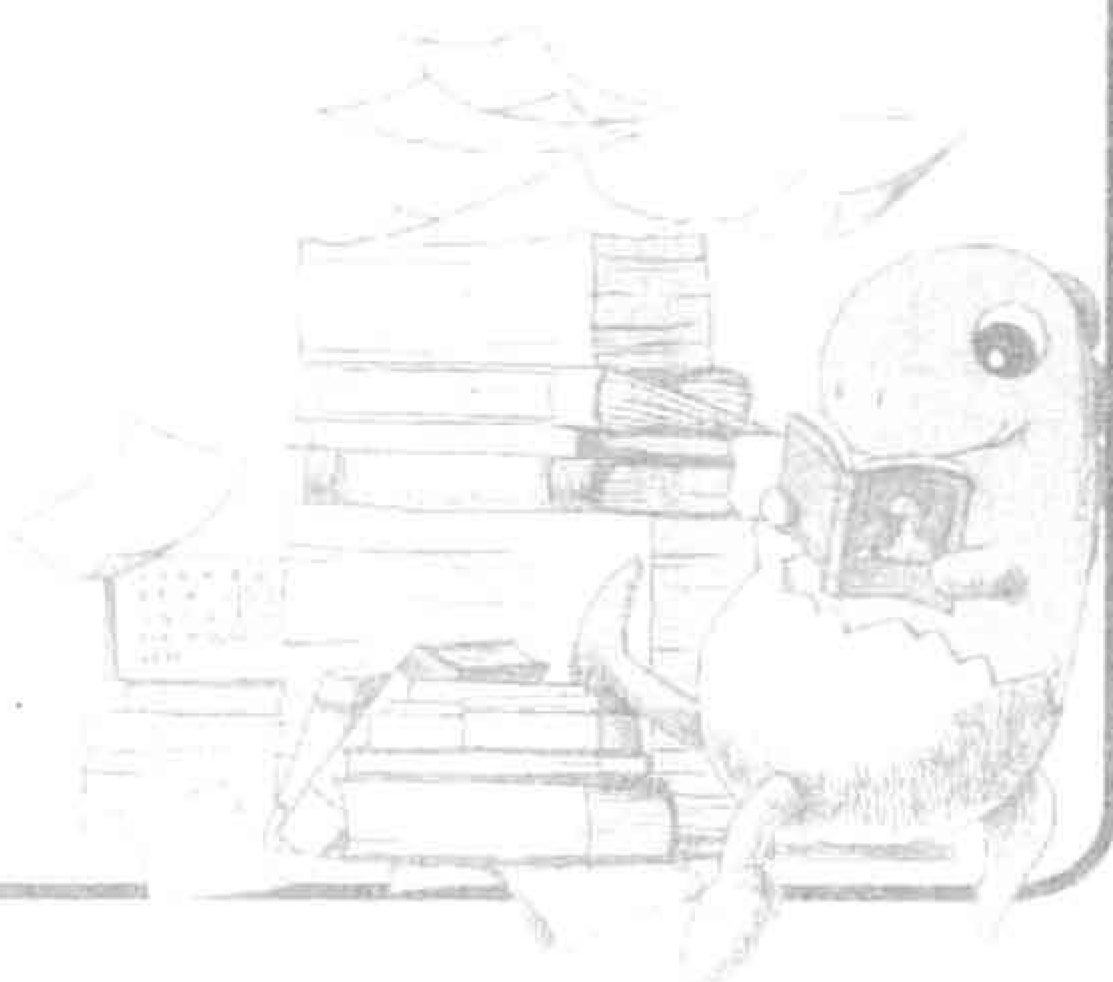
本节重点

谨记成功克服焦虑拖延症的两大要素：解决拖延问题的强大动力和坚定的决心。

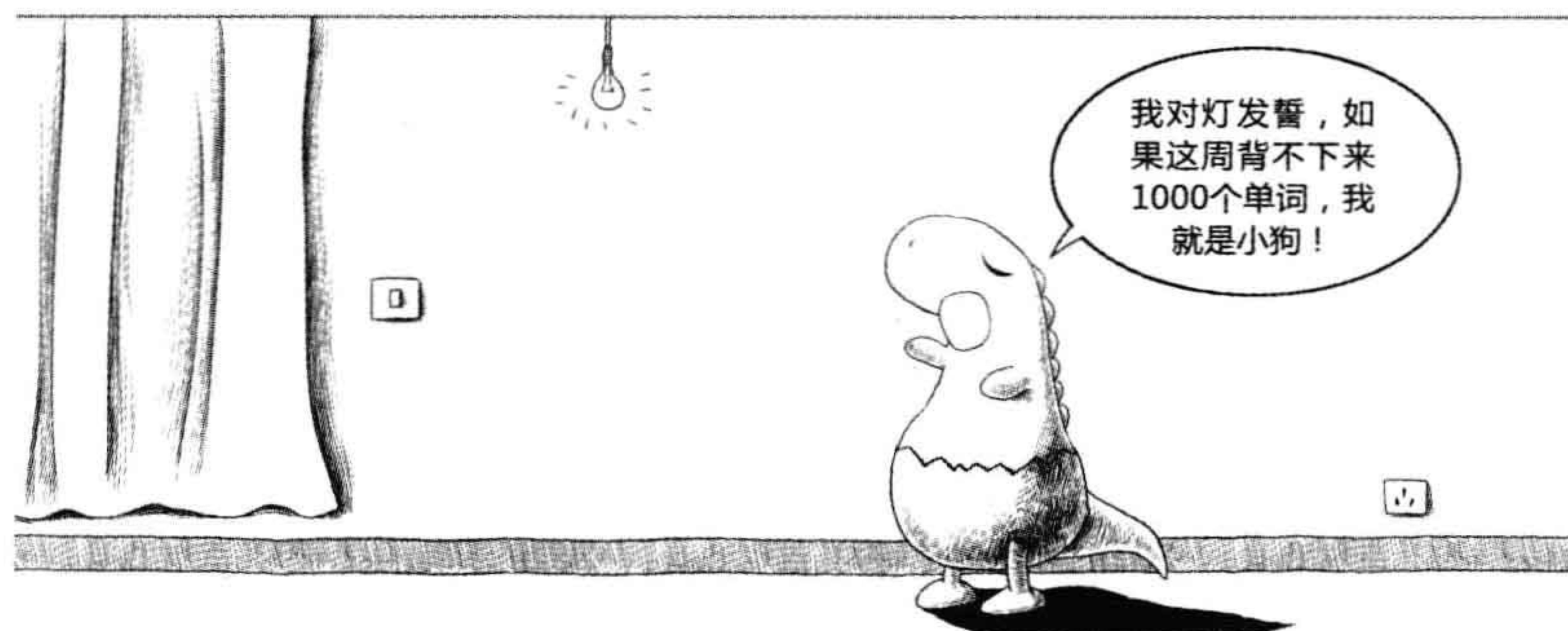
你可以通过利弊分析法建立改变生活的动力。这个方法可以帮助你清楚地认识拖延症使你付出的代价，也能使你明确拖延症隐藏的习惯性优势。

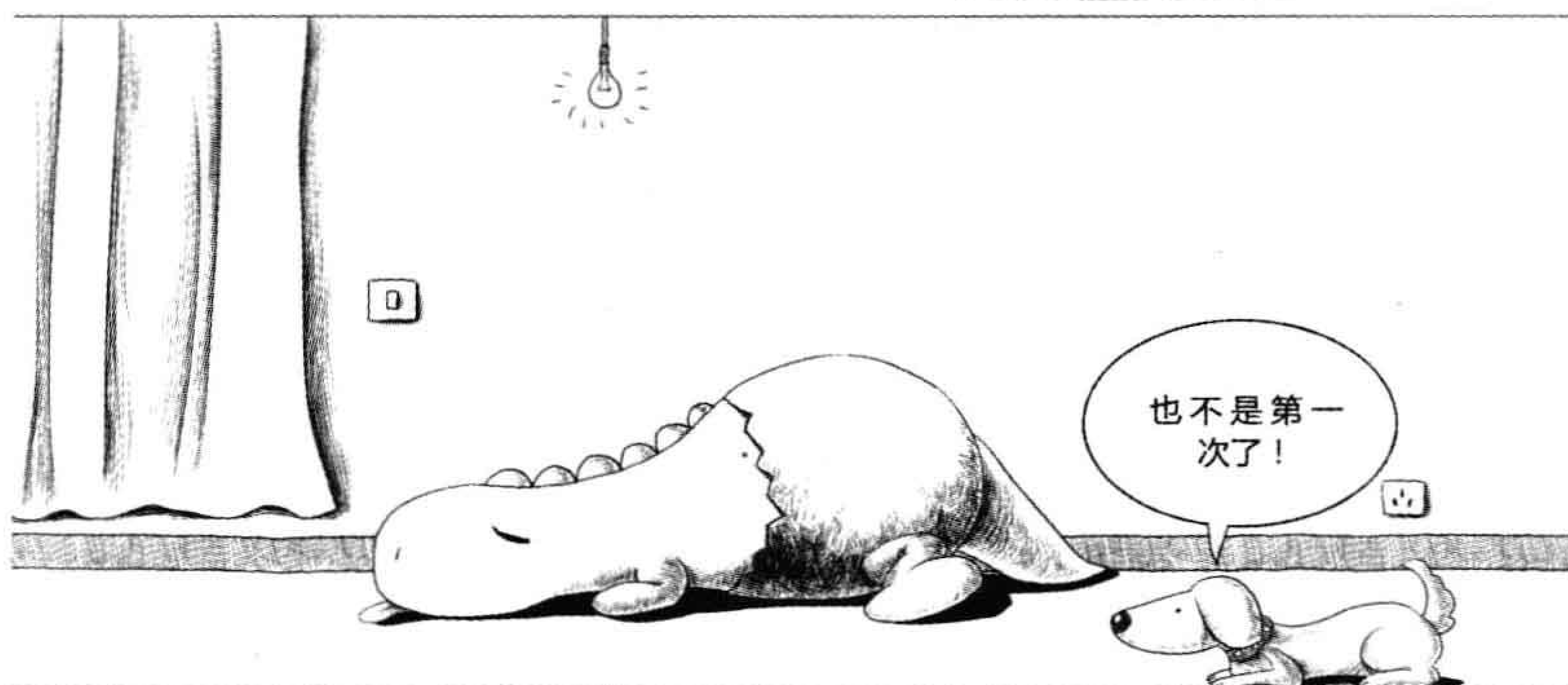
通过明确克服拖延症所带来的好处，你也将坚定自己改变的决心，将设定明确有效、切实可行的目标。

完成以上所有步骤后，与你的亲友签订一份反拖延合同，以此公开表明你自我改变的决心、战胜焦虑拖延症的迫切渴望。



所谓动力和信念，有时真的是要逼的











那些雷厉风行的家伙
都 是 怎 么 想 的 ？

PART 2



尽管我们身边拖延的人比比皆是，但不拖延的人也确实存在。为什么他们能抵制住拖延的种种诱惑？

04 你所有的担心其实都是纸上的柠檬，不会真的酸倒你的牙

如果我无法达到标准该怎么办？我实在无法承受这么多的期待。如果别人看到我的本来面目会怎么样？要是真的不像他们想的那么好怎么办？每到星期天的晚上，这些念头就在麦琪的脑海里挥之不去，即将到来的新的一周使她感到格外焦虑。她彻夜难眠，总是害怕新的一周有什么事情会出差错。脑海中不断出现别人对她感到失望的画面：她准备得不充分；她搞砸了一个项目；开会的时候使她的老板感到尴尬；忽视了一个研究中的关键……这些可能发生但还未发生的事情无休止地困扰着她，让她对未来的一周感到恐惧。

如果你的焦虑拖延症也有相似的症状，那么对失败的恐惧肯定也使你辗转反侧，彻夜难眠，使那种真实的挫败感没有尽头地徘徊在你的脑海中。这种恐惧会使你无法完成应该完成的任务，使你的生活开始瘫痪。拖延和逃避会使你无法达到自己的人生目标，以至于使你的自我幻想和怀疑最终成为现实。

周日的晚上，韦恩也同样失眠，担心自己的新的一周，但是他的想法

略有不同：我的老板要提拔我怎么办啊？我可没办法承受过多的责任。如果我变成了“老板”，那朋友们就不会再和我一起玩儿了。我可不愿意引人注目。如果他们发现我没他们想象的那么好怎么办？和麦琪一样，韦恩的脑海里也有很真实的画面，内心也感受到异常的焦虑。他仿佛看到他的朋友们在餐厅都躲着他。

韦恩的情况告诉我们，对成功的恐惧同样可以导致拖延症。同害怕失败一样，害怕成功也会使你焦虑，降低你的工作效率，阻碍你实现目标的脚步。为了逃避这种恐惧，你甚至可能做出一些自我破坏和故意失败的行为。

在这一章，你将更加深入地了解对成功和失败的恐惧，你将看到害怕和焦虑是如何诱发拖延症的，也将学会克服这种思想的方法。

害怕失败

也许你的担忧与麦琪的如出一辙。每个人都害怕失败，不是吗？事实上，在我们的社会里很难找到一个真的不在乎输赢、不拘泥于成败的人。区别的关键在于每个人实现梦想的过程。你从自己的人生旅途中获得了什么？你尽全力了吗？通常修行的僧侣和小联盟的一些敏锐的教练都会采用这种过程来训练自己或者队员。对于失败，每个人都有不同程度的恐惧，但是当你的情绪陷入焦虑拖延症的死循环时，那么成功同样会给你带来困扰。

以取得的成就作为自我价值的衡量标准是生活的陷阱，好像大多数人都会掉进去。我们的价值观普遍认为，财富、美丽、智慧是决定满足感和幸福的主要因素。电影或者电视剧中的主角一定是美貌与智慧并重、才华横溢的俊男靓女，他们在故事中发光发热，不费吹灰之力就能获得举世瞩目的成就和幸福的人生。但是，很多时候人们都忽略了重要的一点：这些完美的人是虚构的角色，他们只是按照剧本中描绘的那样去说、那样去做。

停滞，每个人的一生都会遭遇成功和失败。一次失足或者一个缺点并不足以否定你的整个人生。实际上，人类生而兼具优点和缺点，这是人类的自然属性，没有人能够轻易成功，或者失败。

一路从焦虑中走来，拖延症很有可能已经沦为你用来逃避失败的工具，虽然你自己可能还没有意识到这一点。拖延作用在真实表现和实际能力之间形成了缓冲层。当然，你付出的努力越多，成功的几率就越大，不是吗？拖延顺理成章地成了替罪羊，成了你信手拈来的借口，将你和害怕失败的情绪隔离开，最终导致焦虑拖延症的形成。习惯逃避的人往往从不尝试，从不冒险，这样就能有效地保护自己——比起努力尝试却因为自己的无能而失败，拖延导致的失败从心理上更容易接受一些。在接下来的内容中，你将学习如何克服对失败的恐惧心理，有很多有效的方法都可以帮助你提高自己的工作效率，把人生的方向导向正轨，这样你就再也不需要拖延症的保护了。

害怕成功

也可能你和韦恩一样，对潜在的成功感到恐慌。与害怕失败不同，大部分由于害怕成功而导致焦虑拖延症的人，根本不可能意识到问题的症结。这些人只会觉得，自己总是在前途一片光明的时候，不敢前进，不知所措，这时候他们往往会表现得不好，或者让其他人为他们的工作负责。如果你和韦恩有相似的情绪，那么你很有可能也承担了很大的期望与责任，这些压力要求你必须做到优秀。或者你过于在意别人对你的评价，又或者是你觉得自己不配获得成功。这些隐藏在你害怕成功背后的种种，正是导致你产生焦虑拖延症的罪魁祸首。

害怕成功最明显的原因就是压力过大，以及期望值过高。如果你优秀了一次，那么大家就会期待你一而再、再而三地优秀下去。也许你自己并不希望背负如此繁重的责任和压力。你也非常担心自己无法承担这些期待。如果第一次的成功只是由于侥幸，那怎么办？对一些焦虑拖延症患者来说，并不只是失败会让大家失望——甚至成功也会导致大家最终的失望。

也有另一种情况，你和韦恩一样，害怕自己的成就会拉开你和家人、朋友之间的距离。“如果我太成功，大家就不会喜欢我了。他们会把我当成一个骄傲自大的竞争对手。”“我赢了，就意味着有人输了嘛。”这种对于成功的恐惧其实挺荒谬的，同时也会导致焦虑拖延症的发作，使得这些害怕成功的人开始发挥失常，自我破坏，拖延工作。为了维持平衡，他们试着以降低自我表现的形式融入周围的人群。成功变成了一种令人尴尬、特立独行的特征，就像是自私、贪婪和好斗。对于他们来说，相比失去朋友或者被大家排挤，拖延带来的困扰可就是小菜一碟了。

还有一些焦虑拖延症患者认为自己不配获得成功。这跟他们自我设定的形象不符。对他们来说，成功是属于别人的，他们从来没有幻想过自己能够登上事业的顶峰。如果你就是这么认为的，那么第5章节将会帮助你提高自己的尊严和信心，帮助你克服焦虑拖延症。

你的思想和焦虑感

为了克服拖延症，首先要做的就是认识你的恐惧在拖延症中扮演的角色。你的害怕会极大程度地影响你的感受，进而影响你的行为。例如，与麦琪和韦恩相似，你可能也会留意到当内心感到害怕时，脑海里的画面就都是恐惧的、消极的。为了逃避这些恐惧，你选择了拖延工作、迟迟不作决定，或者把注意力转移到其他的事物上。你的思想和行为之间是存在紧密联系的，有一种被称为认知行为治疗（CBT）的治疗方法正是基于这种观点。认知行为治疗的基础非常简单，但是效果非常好，因为你的思想影响你的心情，那么改变你的思考方式，也就能改变你的内心感受（贝克等，1979）。几十年的研究已经证实，认知行为治疗是一种极其有效的减缓焦虑症的手段。在这一章，我们将教你如何使用认知行为治疗，帮助你更好地发现、评估、战胜那些导致你害怕失败、让你感到焦虑、让你患上拖延症的思想。

练习题：画一个柠檬

如果你想检验一下自己的思想是否会影响到行为，那么请跟着下面的引导开始：闭上你的眼睛，想象一个漂亮的黄色柠檬，被切成两半放在一个干净洁白的盘子上。你可以看到果汁从柠檬中流到盘子上，你闻到了新鲜柠檬的香味。现在想象自己拿起半个柠檬，轻轻地挤压，咬上一口。你品尝着果汁，感到舌尖上的味蕾全都沉浸在酸酸的柠檬汁中。现在，观察自己的生理反应发生了什么变化。你的唾液是否加速分泌了？这就是你的身体对生动的大脑思维作出的反应——也就是对你的思想作出的反应。事实上，很多时候你都会感到现实中发生的事情似曾相识，就是因为你的身体曾经对你设想的情节作出过相同的反应。

从这个练习中你可以看到，思想的确可以对你的感受产生巨大的影响。同样的道理，你的思想既然可以使你在没有食物的情况下产生口水，那么也就可以给你带来毫无事实根据的压力和焦虑。换句话讲，当你想象一场人生的大灾难时，比如考试挂科，搞砸工作报告，让某个你尊重的人对你失望，等等，这些都会造成你的焦虑。这些想象都会让你肌肉紧张、心跳加速、掌心出汗，最后导致你逃避和拖延。如果到现在为止，选择逃避和拖延仍是你对抗恐惧的方法，我们是完全能够理解的——这么做在某种程度上确实有效果。拖延某些令人烦闷的工作或者决定，可以暂时把你从焦虑中解放出来。有些时候，问题放着放着甚至会不攻自破。但事实上，你知道，大多数情况下问题是不会自己解决的，工作也不会自己完成，随着时间越来越紧迫，你的焦虑感将会加倍袭来。

开始作战

在这个章节，你将学到更好的克服思想焦虑的方法，将掌握更有力的武器，把你的工作效率带回正轨，甚至达到前所未有的高度。要扭转你对失败或成功的恐惧感，需要以下五个步骤。

第一步：确认你的焦虑思想

在你要打倒导致自己拖延症的恐惧之前，必须确认那些使你沮丧和焦虑的思想：害怕在工作中搞砸项目，担心在人生中作错决定，还有你捏造出来的成功带给你的压力和责任……这是一个看清自己内心焦虑的好机会，也能使你了解焦虑是如何导致逃避和拖延的。

回想近几个星期，使你产生焦虑的某一个情况。这种情况可以发生在单位、学校、家里或任何地方。现在回忆一下，诚实地告诉我们，当时你心中作何感想。你的大脑中有什么念头呢？你是怎么应付这些念头的呢？你想象的情形又是什么样子？

把下面的表格复制几份，供你反复使用。然后利用这个表格简单地描绘出导致你消极思想的这个情景。要注意自己的感觉，简单地记录下你的消极思想，暂时先忽略其他三个空白。

思想表

情况	感觉	焦虑感	认识扭曲	合理处理反应

如果出于某种原因，你无法回忆起当时的情况，也可以利用下面的练习帮助你整理自己的思想。

练习题：想象失败或者成功

找一个这里的或者前面提到过的例子，感受一下对于失败或者成功的恐惧。选择一个你感受最强烈的例子。现在闭上眼睛，想象自己处于第1章讲述过的凯文的或者约翰的窘境，也可以置身于第2章的伊莎贝拉或者杰克的麻烦中。试着把自己想象成他们。你感觉怎么样？你想到了什么？把这些想法记录在思想表中。

我们可以看一下麦琪的思想表。麦琪在当地的广播站做产品助理。她的老板要求很严格，麦琪时常被要求有新的点子、新的创新开发，或者要完成某些极其复杂的任务。麦琪很害怕自己的老板，每天都消极怠工，总是处于

“飞来横祸”的恐惧中。

麦琪的思想表：第一步

情况	感觉	焦虑感
在月会上，我站经理宣布进行预算裁减，还通知我们，她要一对一地和我们谈话，讨论提高销售的新想法。她还规定每周一次的集思广益会上，要分享我们的想法。	焦虑	我想不出什么有用的点子； 我必须想出更好的主意； 如果我们都慢一些，那么大家就都不会感到有压力了； 我被炒鱿鱼了怎么办？我会沮丧的； 被炒鱿鱼也许还好些，我可不愿意让大家都认为我是一个失败者。

你可以看出，别人的期待有时候会使你的人生天平倾斜，综合很多原因导致了麦琪害怕失败。麦琪的思想记录清晰地显示：她害怕被认为是无能的，害怕落后，害怕令别人失望；她甚至觉得被炒鱿鱼都好过失败。现在你是不是能够明白这种思想为什么会导致逃避或者拖延症了呢？

练习题：记录你的思想

在接下来的一个星期，每当你发现自己感到焦虑或者出现拖延行为，就立刻用思想表跟踪记录自己的思想。记录你遭遇的状况、你的感受、你的思想。尤其是要尽可能精确地记录那些涌入你脑海中的思绪（或者是你当时的所感所想，又或者是曾经发生过的某些事情）。

第二步：标记你内心一切扭曲的思想

现在你已经明确那些使你焦虑的思想，那么就让我们仔细地看看这些思想。在你感到焦虑或者沮丧时，产生的思想大多是不正常的扭曲的思想。所谓扭曲的思想就是指：这种思想某种程度上是不现实的、缺乏逻辑的。

下面，我们将指出几种常见的思想的扭曲方式，并依次对每一种扭曲的思想进行举例说明。对照我们列出的表，自我检查，考虑一下自己的思想是

否正在扭曲。是不是有一些例子听起来很耳熟呢?

极端思想

要么有，要么无；不是白，就是黑。这些思想就是用一种极端的方式去看待世界。例如，你形容自己的工作要么就是极其优秀，要么就是极其失败，要么完美，要么一文不值。这种世界观导致你忽视一些灰色地带，一些人生中的中间价值，也使你的人生变得很极端。极端思想包括：

我的报告被百般刁难。

我是一个完全不可靠的人。

这个错误毁掉了我的一切。

以偏赅全

这种以偏赅全的扭曲思想导致你用少数的例子去推断大多数的事情。你也可以把这种思想称作：一把刷子画天下。如果你的思想有这种以偏赅全的扭曲，那么有一个线索可以使你发现这种变形，就是思想中时常出现“总是”或者“绝不”这些字眼儿。以偏赅全的思想包括：

我总是把事情搞砸。

我永远都不会准时。

我的人生一团糟。

宿命思想

由于焦虑拖延症，你可能在开始之前就认定自己要失败。当你用宿命思想去看待问题，就很难客观地认识自己的未来，而且你还会认为即将发生的事情都已经确定了，板上钉钉，无需努力。宿命思想包括：

这个会议没什么用处。

我可能会被开除的。

我绝不可能搞定这一切。

疑心思想

当你害怕失败或者成功的时候，你通常会猜测别人的想法，产生疑心思想。如这种思想的名字——疑心思想就是你一相情愿地揣测别人对于你的看法，这种看法往往是负面的。通常这种疑心或者猜测都是毫无根据的。我们

也举几个疑心思想的例子：

我的同事们都妒忌我。

所有人都觉得我很蠢。

他们都看穿我了。

灾难思想

这种思想常常是说，当你犯了一个小错误，自己却把它夸大为一个可怕的、无法挽回的、不能接受的灾难。事实上，这些形容词都是你识别灾难思想的信号。当你遇到小小困难的时候，如果意识到脑海中产生诸如“可怕的”、“恐怖的”、“糟糕的”这些词语，那么你很有可能已经陷入了灾难思想中。灾难思想包括：

如果丢掉工作，我就不活了。

如果大家发现我的手在发抖，那真是太恐怖了。

如果我选错了，会后悔一辈子的。

定论思想

定论思想是指你对于自己和世界应当是如何的有严格的自我标准。这种思想会使你感到紧迫和压抑。如果你将这种定论思想用在自己身上，那么就会产生负罪感和不适感。因为那些标准在生活中通常都不能一直保持，于是就平添给你许多挫败感。定论思想包括：

我应当始终保持一个清洁的房间。

我应该一直拿满分的。

我应当总是知道正确的答案。

削减正面思想

如果你害怕失败，那么就很难认识到你正在做的事情的积极方面。如果你害怕成功，那么就很难领略到成功之后的美好。如果你产生这种削减正面思想的扭曲思想，就会认为自己不可能成功，把内心正面的思想全部用消极的思想来替代。下面也举几个削减正面思想的例子：

我不配获得这样的成功，我只是侥幸而已。

我的想法再好也没用，我一定会搞砸的。

我的上司赏识我又怎么样，只会招来同事的嫉恨。

多虑思想

“多虑”指的是你自己吓唬自己，使你对还未发生的事情产生恐惧。多虑这种扭曲的思想在焦虑拖延症患者中非常普遍。如果你害怕失败或者成功，那么多虑思想往往会随之产生。多虑思想包括:

我要是忘词怎么办?

要是我错过了一个重要的研究方面怎么办?

要是我顶不住压力怎么办?

神经过虑思想

神经过虑指的是只看到事物的负面，并过分忧虑和纠结于此。在现实生活中，万事万物都兼具正反两面。过度沉浸在事物的负面，会加重你的焦虑感，使你无法感受成就带来的快乐和享受。这种行为包括:

简直不敢相信我读错了这个字。

他在我的附近发短信，真是烦死我了。

衬衫上的这块污迹，让我看起来太不专业了。

低估自己

低估自己处理困难、挑战、麻烦的能力。你总是认为自己无法渡过难关，排除困难，无法取得成功，无法满足他人对你的期望。低估自己的思想包括:

我做不来。

我坚持不住了。

我无法应对挑战了。

现在你已经对各种扭曲的思想有所了解了，那么让我们来确认一下你是否能够发觉自己消极情绪中的扭曲思想。从你的思想表中挑出一个消极思想，对照扭曲思想的列表，看一看你的这种负面思想属于哪一类型呢?要记住，一种思想往往可能涵盖几种扭曲的方式。

让我们以麦琪的思想表为例，看看思想是如何扭曲的。

麦琪的思想表：第二步

情况	感觉	焦虑感	扭曲思想
在月会上，我站经理宣布进行预算裁减，还通知我们，她要一对一地和我们谈话，讨论提高销售的新想法。她还规定每周一次的集思广益会上，要分享我们的想法。	焦虑	我想不出什么有用的点子； 我必须想出更好的主意； 如果我们都慢一些，那么大家就都不会感到有压力了； 我被炒鱿鱼了怎么办？我会沮丧的； 被炒鱿鱼也许还好些，我可不愿意让大家都认为我是一个失败者。	宿命思想，极端思想 定论思想，削减正面思想 疑心思想，极端思想 多虑，灾难，低估思想 疑心思想，自我贬低思想

你可以从麦琪的思想表中看到，她的每一种想法都包含不止一种扭曲的思想。而她最常出现的就是，疑心思想、极端思想以及低估自己的思想。

下面是一个各种扭曲思想的小总结，你可以花上几分钟看一看这个列表。

识别扭曲思想

1. 极端思想：行为极端，思想极端，你将事物分为两个极端，要么好，要么坏；要么完美，要么失败。

2. 以偏赅全思想：你以少数代替大多数，以特例涵盖普遍。识别的线索就是“总是”、“从不”等字眼。

3. 宿命思想：你认为未来是命定的，是无法改变的。

4. 多疑思想：毫无根据的，想象其他人都对你有想法——还都是一些负面的想法。

5. 灾难思想：把一点小错误放大成可怕、恐怖的大灾难。

6. 定论思想：你对自己和外界发生的事情有严格的定律，应该或者不应该。

7. 削减正面思想：你坚信自己不可能获得一些美好的事情。

8. 多虑思想：你总是担忧未来会发生的事情。

9. 神经过虑思想：你只关注事物消极的一面，并以此遮住事物的全部。

10. 低估自己思想：你总是自我暗示，无法接受挑战、面对困难。

这样对照扭曲思想的种类，看看你自己的思想表，查找对应的扭曲思想。

反复做这个练习，直到你能够轻易地发现自己思想中扭曲的部分。在每个思想表中作下标记，可以加快你认识扭曲思想的进度。特别要注意那些使你产生恐惧的、必须克服的扭曲思想。

第三步：改变你的思想

现在你已经能够识别出那些导致你害怕失败或者成功的忧虑，也了解了思想扭曲的方式，那么是时候教给你如何扭转自己的思想、改变自己的情绪了。下面我们给出一些关键方法，这些方法可以使你的思想更加平衡，也可以使你在现实中警惕可能产生的焦虑情绪。

检验证据

当我们产生负面思想时，往往不去思考、验证，就照单全收了。就算我们对于恐惧心理的评估是正确的，也不能有丝毫的松懈，要时刻警惕一切负面思想，审查它们、质疑它们。控制、战胜负面思想的一个有力的武器就是：检验各种迹象，避免负面思想的滋生。你可以自问自答以下的问题，来进行自我检测：

有什么证据支持我的负面思想?

有什么证据反对我的负面思想?

哪一方更有说服力?

我该怎么做呢?

总体替代

当你感到焦虑时，思想就会被禁锢在那些糟糕的情景中。例如，当你的同事对你微笑，你心里会想：“他一定知道我没准备好。”也或者，有一

天你的朋友有些沉默或者回避你，你可能就会认为："我的博学使她不愿意接近我了。"克制这种趋势的有效方法之一就是用另一种解释替代之前的想法。为了找到整体替代的答案，回答以下几个问题，了解自己对负面思想作出的反应：

最糟的情况会怎样？

最好的情况会怎样？

最可能发生的情况会怎样？

有没有三种以上的其他可能呢？

反灾难思想

当你感到焦虑时，内心就会陷入一片灾难思想和画面中。"我会被炒鱿鱼的，我再也找不到工作了。""如果我搞砸这件事，一定会非常惨。""再也不会有人尊重我了。"克服这些焦虑的一个方法，就是问自己几个去除灾难思想的问题。

最坏能坏成什么样？

这种最糟的情况有多大可能发生？

如果最糟的情况出现，我该如何应对？

过去我觉得会发生灾难的时候，有几次猜对过？

画面置换

当你感到焦虑时，关于未来那些可怕的画面就会源源不断地涌入你的脑海。例如，如果你担心即将去作的演讲，那么很有可能会看到凌晨四点，你坐在一台破电脑前，疯狂地企图修复自己的幻灯片。你会看到自己在报告厅汗流浃背，口吃结巴。

你经常幻想未来，但是你所幻想的画面多半不会发生。事情很难像我们自己捏造的那样发生。当你在脑海中反复勾画可怕的画面时，要记得：你是可以选择的。选择不要向这种负面想法提供能量。要知道，对于未来过于恐慌的设想只能带给你无尽的痛苦，而这些痛苦从现在就开始了。既然可以选择，那么为什么不幻想一些快乐的、愉快的画面呢？也许你可以设想自己口若悬河、对答如流；也许你可以设想在你演讲结束后，同事们

都对你报以热烈的掌声；你可以设想你的上司上前同你握手，称赞你完成得很出色……下一次当你察觉到内心的消极画面时，不妨试着将它们用一些积极的场景替换掉。

让我们看一下麦琪是如何利用这些对策改变她的思想的，分享一下她是如何改变内心的感受，快步地走向胜利的。

麦琪的思想表：第三步

情况	感觉	焦虑感	歪曲思想	方法	合理反应
在月会上，我站经理宣布进行预算裁减，还通知我们，她要一对一地和我们谈话，讨论提高销售的新想法。她还规定每周一次的集思广益会上，要分享我们的想法。	焦虑	我想不出什么有用的点子；	宿命思想，极端思想	检验证据	我不敢肯定这一定有用，但我只是提出一些有用的建议；
		我必须想出更好的主意；	定论思想，削减正面思想	检验证据	我的想法通常都被接受的，可能比一些人多，也比一些人少；
		如果我们都慢一些，那么大家就都不会感到有压力了；	疑心思想，极端思想	整体替代	只有两个可能性——好或者不好——大家还是会像往常那样看待我的；
		我被炒鱿鱼了怎么办？我会沮丧的；	多虑，灾难，低估思想	反灾难思想	这不太可能发生，即使发生了也不意味着世界末日，我还可以再找一份工作啊；
		被炒鱿鱼也许还好些，我可不愿意让大家都认为我是一个失败者。	疑心思想，自我贬低思想	画面置换	我不知道别人会不会把我当做一个失败者。比起逃避，我更愿意解决这种焦虑。

正如你在麦琪的思想表中看到的，她利用了刚才提到的不同对策战胜了自己的消极思想。你同样也可以找到适合自己的、更为有效的对策，来打败

你的消极思想。一定要尝试每一种方法，这样才能找到对自己最有效果的对策。

现在轮到你了。开始看着你的思想表，利用刚才提出的方法，对你自己的消极思想作出合理的反应。

你做得怎么样呢？现在你能够更加平衡地看待自己的焦虑了吗？你觉得哪一种方法最有帮助呢？无论何时当你拖延或者对某些事情感到焦虑的时候，就请继续做这个练习。切记，至少要把所有的对策都尝试一次，一定要找到对自己最有效的方法。

第四步：审视自己恐惧的根源

现在你已经掌握了克服焦虑的方法，正是这种焦虑导致了你的拖延行为，现在我们要更加仔细地研究一下为什么你总是遇到这么多麻烦事。也许你和很多人一样，都无暇平心静气地思考为什么失败对你来说是一件这么可怕的事情。其实，失败不过是件平常的事而已，对吗？这是一个众所周知的事实，很多成功人士都不认为失败是什么可怕的事情，他们都跟你不同？爱因斯坦说："没有犯过错的人，不可能取得新的成功。"亚伯拉罕·林肯告诉我们："成功来自于屡次失败仍继续坚持的热情。"诸如此类的名言，不胜枚举。你在Google上能找到无数的例子、名句，它们都告诉我们，失败是人生中的重要经历。如果这么多伟大的思想家都坚信失败是成功的必经之路，那么为什么你就难以接受失败呢？试着做下面的练习题，找出失败或者成功使你感到害怕的核心原因。

练习题：这意味着什么？

从前面的思想表中选择一种你认为可以反映你害怕失败或者成功的思想，将它写在下面的空白处。

思想： ____

____

现在提问自己下面的问题并将答案写在提供的空白处。

如果这是真的，为什么它会使我困扰? ____________________

____

这对我而言意味着什么? ____________________

____

如果那是真的，它意味着什么? ____________________

____

为什么它会如此糟糕? ____________________

____

继续做下去直到你找到是什么使你感觉如此悲惨。你可以应用下面的这些问题来帮助自己。你已经学会了对抗恐惧的思想，但是由于它们是令你焦虑的驱动力，所以找出这些思想对你而言真正意味着什么，这一点对于永久克服你的恐惧心理将有决定性的作用。

找到你害怕的根源：

1. 如果这是真的，为什么它使我困扰?
2. 这对我而言意味着什么?
3. 如果那是真的，它意味着什么?
4. 为什么它会如此糟糕?
5. 接下来将会发生什么?
6. 这件事为什么这么严重?
7. 这件事改变了什么?

如果你对这项调查有些疑惑，那么可以看一下麦琪的单子。麦琪选的是“我想不出什么有用的办法。”

麦琪的“这意味着什么?”练习

思想： 我想不出什么有用的办法。

如果这是真的，为什么它会使我困扰? 所有人都会认为我没有尽力。

这对我而言意味着什么? 我不属于这里。

如果那是真的，它意味着什么？ 我在哪里都无法适应。

为什么它会如此糟糕？ 没有人爱我。

如果你害怕成功，韦恩的表格可能对你更有帮助。韦恩利用这个练习明白为什么升职对他来说这么可怕。

韦恩的“这意味着什么？”练习

思想： 我可能会升职。

如果这是真的，为什么它会使我困扰？ 我无法承担这种责任。

这对我而言意味着什么？ 我没有他们想的那么好。

如果那是真的，它意味着什么？ 我只能做一些力所能及的事情。

为什么它会如此糟糕？ 这意味着我没有我所希望的潜力。

从麦琪和韦恩的表中你都可以看出，我们的焦虑通常都有更深层次的原因。在这种层次下，麦琪相信自己工作中的失败会反映出自身是缺乏价值的，也导致她无法获得爱情。韦恩则认为他的成功最终会证明自己已经江郎才尽，并辜负别人对自己的期望。下面我们列出一些焦虑拖延症患者的普遍的人生观和世界观。

害怕失败或者成功背后的普遍信仰。

我需要别人的赞赏来确认自己的价值。

我做什么反映我的重要性。

人们不可能接受真实的我。

只有成功的人才能够获得尊重。

爱情是争取来的。

任何事情都要成功，这样才是一个有价值的人。

我应当时刻取悦大家，并在他们的期望中生活。

你是否也有相似的想法呢？你是否有其他的观点呢？如果有，请你在空白处写下来。

____

____

一旦你认清了恐惧背后的观点，那么你也就准备好挑战它们了。

利用第三步以后的策略战胜这些观点，创造更加积极健康的生活态度。这样做能够将你从恐惧的思想中解放出来，让你的人生不再落后，使你自己获得更加高效愉快的人生。

第五步：练习对抗自身的恐惧

对抗你的恐惧，对抗你的焦虑和拖延症，站在正确的立场上，但是为了真正克服对失败或者成功的恐惧，你必须将这种改变运用到自己的真实生活中去。战胜恐惧最有效的方法之一就是面对恐惧。直接对抗自我恐惧被称为“暴露疗法或者暴露和预防反应（ERP）”。当然了，直面自己害怕的事物听起来很简单，但做起来非常难。这可是非常恐怖的。因此在你要面对恐惧之前，最重要的是了解这种暴露治疗是如何以及为何起作用的。

习惯：直面恐惧为何有效

EPR这种治疗方法已经被广泛使用，并被证实是一种非常有效的治疗焦虑的方法。研究表明，如果你反复被暴露在某一种情绪或者情况下，那么你的焦虑度就会随时间递减（佛奥和寇扎科，1986）。这个过程被称作习惯。这是我们的身体对于反复出现或者长期接触的事物的一种自然的适应过程。

例如，回想自己第一次戴上手表的时候。有一段时间，你总是会注意到自己戴着手表。你需要调整表带，使其适合自己的手腕，或者时不时取下手表。这种调整过程和间歇性的接触会增加你对手表存在的意识程度。但是一旦你戴着它一段时间，你的身体已经开始习惯手表，你就很难发现它的存在了。不管你信不信，这种习惯对于焦虑也同样适用。

例如，麦琪害怕在开会的时候发表意见，因为她担心自己的观点不够好，被大家否定。随着新的同事在上司面前的表现越发优秀，麦琪现在必须发表意见了，因为只有这样才能保住自己的工作。她决定让自己每一次会议至少提出一个意见或者观点，并强迫自己这么做。她知道每次会议都发言有点儿夸张，但是她仍然坚持这样去做。有时候有些不愉快的事情也会发生，但是麦琪说的次数越多，她就感到越放松。她的坚持得到了回报，焦虑在一

天天消失。她开始变得不再那么害怕失败了。现在的麦琪不再逃避恐惧和焦虑，她已经将它们视为习惯，视为平常的事了。

练习题：练习对抗自身的恐惧

每天选择一个机会去面对你的恐惧。你可以利用下面列举的机会，也可以自行发挥。从小的事情开始，逐渐面对那些使你焦虑的、更为严重的情况。情况允许的话，你要反复地使自己处于这种恐慌中，直到这种情况不足以使你产生焦虑。一旦你控制了这种感觉，那么就去进行更深一步的练习。紧接着，挑选一些使你感到严重焦虑的事情，练习使它们成为你的习惯。这些关于小失败和小成功的练习，总有一天会让你敢于直面人生中更大的恐惧！

练习失败：

在对话中故意用错词语。

在餐厅掉落东西，发出很大的响声。

在黄昏的时候，希望其他人获得一个明媚的清晨。

付钱的时候付错钱数给收银员，或者忘记带钱包。

在你知道的街道上问路。

端着一杯水，故意让自己的手颤抖。

在一个糟糕的日子表现自己的失望。

当众进错房间。

在买东西的时候，问售货员一个显而易见的问题。

在对话中读错字。

____

____

____

练习成功：

在开会的时候，提出一个正确的答案。

随便告诉你的朋友或者同事一个小的事实。

在工作中主动负责一个项目。

在很多同事面前作一个公开报告。

跟你的朋友或家人分享你很成功的方面。

对于别人的赞美，不论真假，简单地表示感谢。

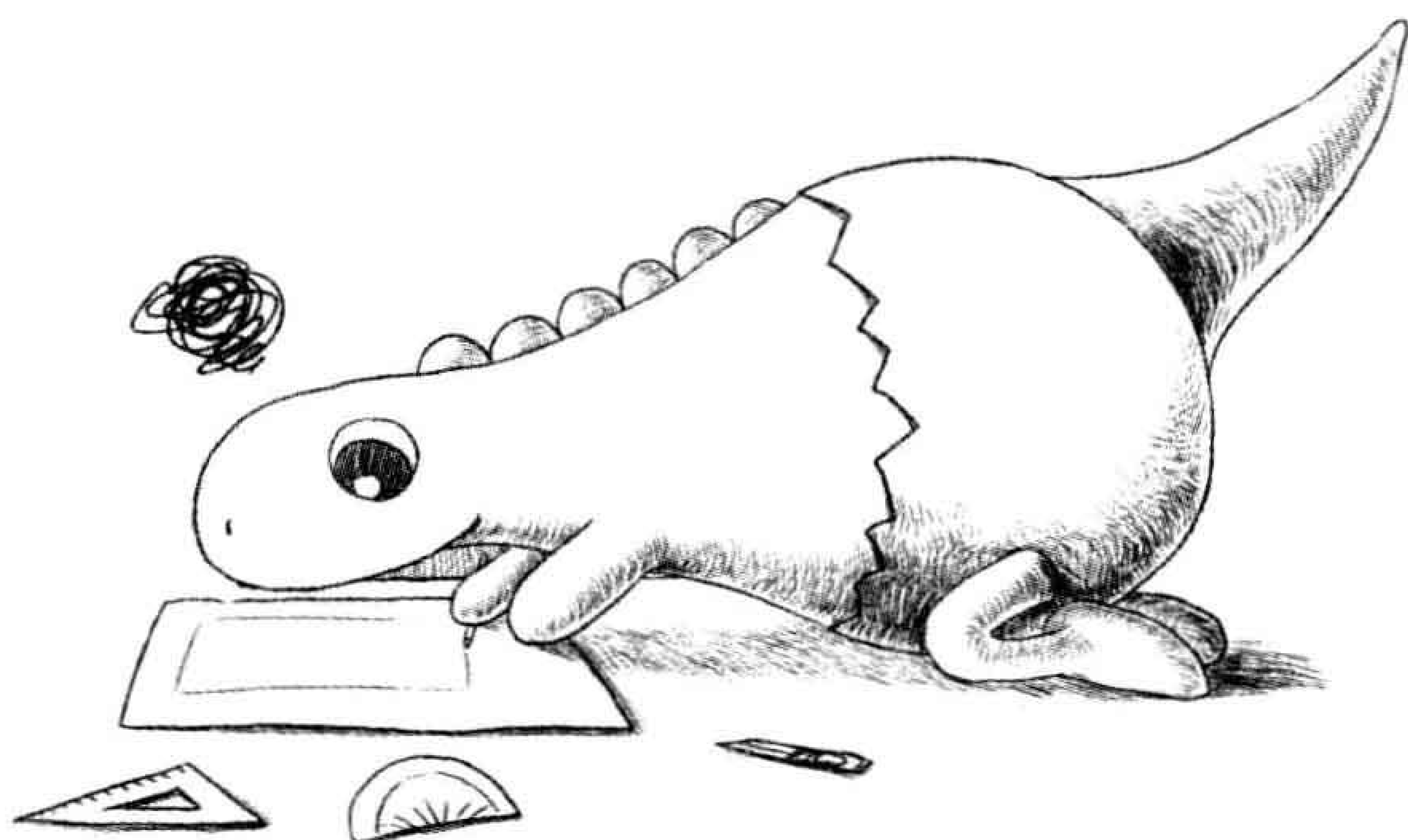
____

____

____

下一阶段:

在阅读这一章，并完成了全部的练习之后，你现在应该清楚地认识到自己对于失败或者成功的恐惧，也认识到它们所引发的焦虑，以及对于你个人的影响。如果你现在还没有完全克服这种对于失败或者成功的恐惧，或者你还不能够直面那些使你害怕的情形，那么当你有时间的时候，再回到这一章，重新做一次现在做过的练习。如果你现在已经能非常轻松地面对自己对于失败或者成功的恐惧，也敢于挑战随之而来的焦虑，那么恭喜你，可以继续进行下一阶段了。下面是一些你用来克服拖延症的方法提要。



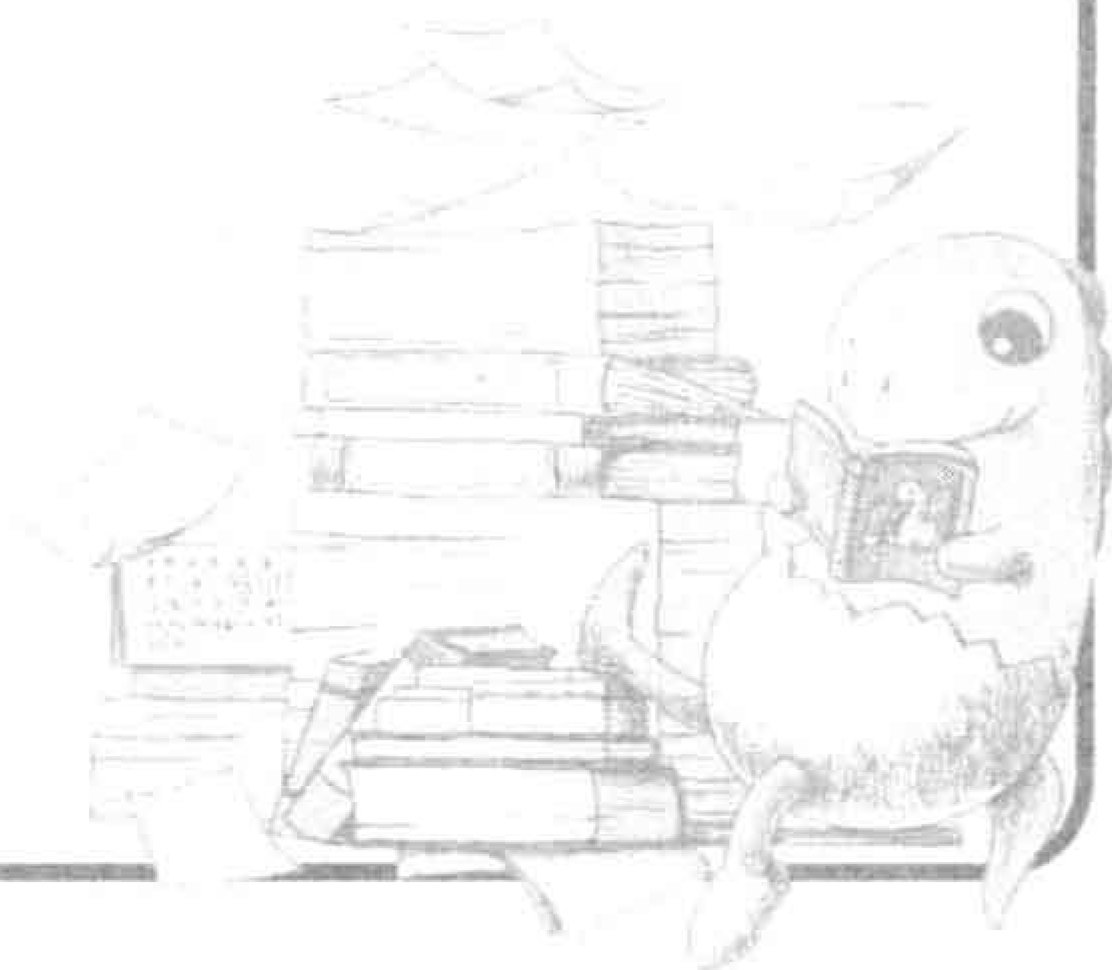
本节重点

拖延症的背后往往隐藏着对于失败或者成功的恐惧。你对于成功或者失败带来的后果产生担忧、焦虑，导致拖延行为的出现。

你的思想决定你的心情。通过改变想法，你就能改变自己的心态。

找出你内心的扭曲思想有助于你对恐惧作出更合理的调整。

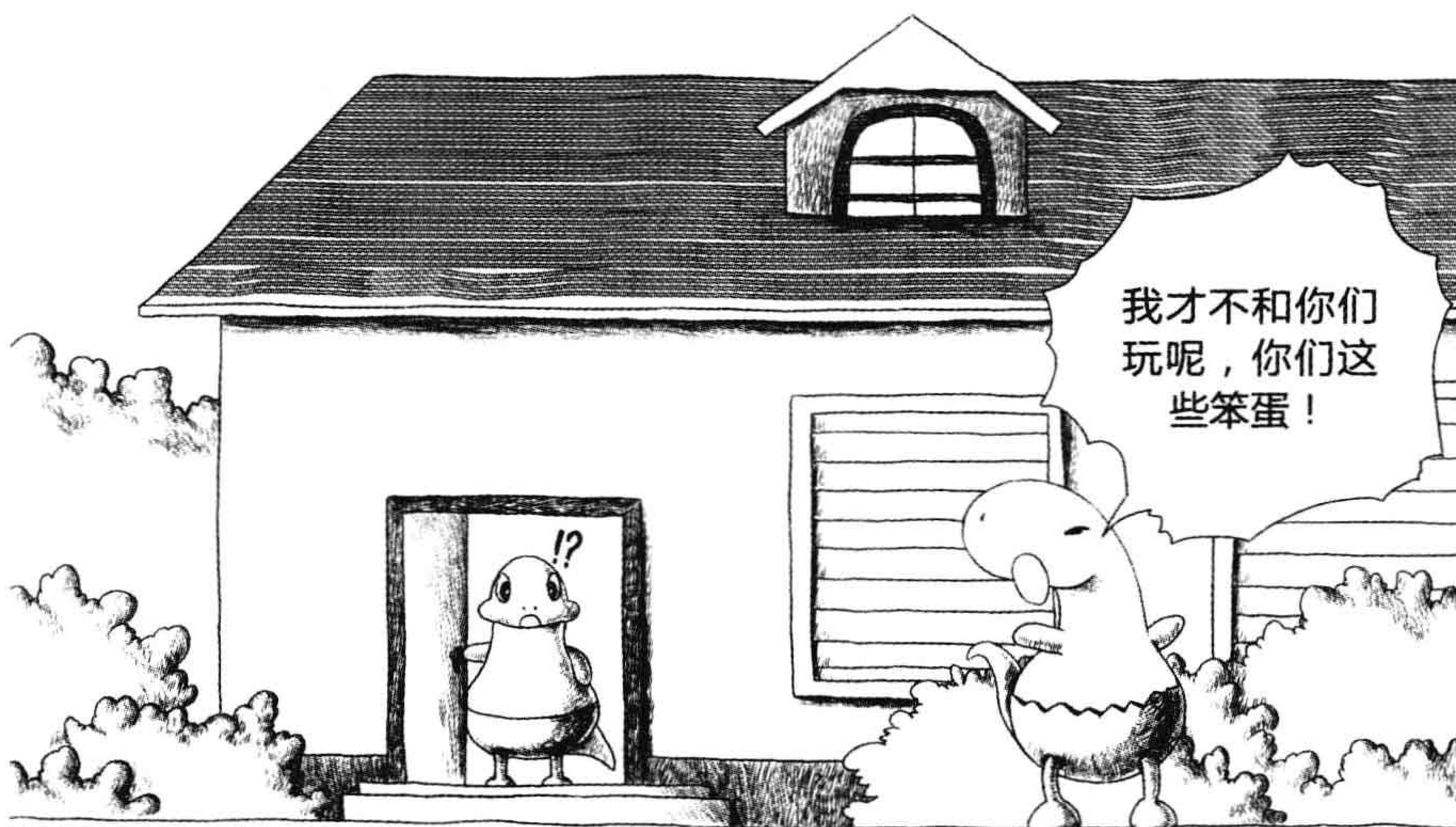
勇敢地面对成功或者失败，可以帮助你更轻松地面对人生中更大的挑战。



恐惧都是你自己想象的，想着想着你便当真了







05 “我确定、一定以及肯定，我能行！”

今天是艾丽莎的大日子——大学生涯的第一天。她走进教室，环顾了一下嘈杂拥挤的同学们，看到还有几个空位子，艾丽莎就随便找了一个坐下来。她感到胃部一阵阵地痉挛，掌心也微微出汗。她就这么静静地坐着，把背包放在旁边。拿出自己的笔记和钢笔，这时有人坐在她旁边的位置上，她紧张地冲对方微笑了一下。对方笑着说道：“我听说这课不好过，教授挺变态的。”听到这个，艾丽莎感觉嗓子眼儿发紧。她眼睛死死地盯着教授的桌子上那一堆讲义，焦虑地期盼着这门课开始。当教授开始给大家发讲义的时候，艾丽莎听到自己的内心在呐喊：“我希望这节课不要求写论文啊，我可不会写，我写的东西都糟糕透了。哎呀，我很有可能会挂掉这门课，然后第一个学期就被退学。”坐在艾丽莎旁边的同学递给她一份讲义，她立刻翻阅讲义的内容，准确地说是查看作业的内容。当看到期末作业的时候，她的心彻底绝望了：一份二十页的研究论文。这时艾丽莎的内心充满了焦虑、烦躁和恐惧。

当艾丽莎面对这项任务——课程论文时，她满脑子都是对自己能力的怀疑，她认为自己没有能力完成这篇论文。艾丽莎的例子并不是特别的。当我

们每个人面对任务或者挑战的时候，我们对于自己能力的信念和对自己的期望都会非常活跃。这种信念反映了我们的自我能效。如果你企图战胜焦虑拖延症的话，了解自我能效和拖延症倾向之间的联系就至关重要，而这种关系已经被科学家们研究发现了（谭等，2008；斯蒂尔，2007）。

这一章我们将重点解决的问题是：你对自己的不自信，你怀疑自己改变困境的能力，你怀疑自己不被外界肯定的想法。这一章中包括使用认知疗法表来追踪、挑战你的负面思想——正是这些思想决定了你的自我能效，我们也将利用CBT练习帮助你提高准确定位自己的能力。

提高自我能效

自我能效的概念，是指人们对自己能力的评估，对自己能否完成某项任务或者适应某种环境的能力的自信程度（班德拉，1997）。当我们面对一件事，不论是工作报告，还是课程设计，或者漏水的房间，很快就能做出自我评估，确定自己是否能够应付得来。我们瞬间审视整个任务，掂量自己的能力，然后衡量衡量。结论就是——我们的自我评估是以自我能效为基础的，自我能效决定了我们完成任务的信心。如果我们觉得自己的能力完全可以甚至超过这件任务的难度，那么我们就把这种情况称为“可以胜任”，或者“高自我能效”。如果任务难度和我们的能力有差距，我们就会相信自己是无法胜任的、搞不定的——这时候的状态自然就被称作“低自我能效”。

自信在我们是否能够胜任一项任务中起到了决定性的作用，这种对自我能力的信念甚至决定了我们下一步的行为——是采取行动完成任务还是拖延。如果我们处于高自我能效状态，充满自信，那么我们就会奋勇向前，无所畏惧。如果我们认为自己根本不可能搞定这项任务，就一定会逃避挑战。例如，你想想看，通过刻苦努力地练习做饭，你的厨艺有了很大提高。但你从来没有练习过唱歌，歌喉不怎么动听。现在假设自己去参加朋友的party。主人在厨房准备一些最后的点心，需要有人充当帮手。在客厅里，朋友们在那儿K歌。你觉得你该去哪儿？如果你是个正常人，因为在

厨房显然你更可以大展拳脚，你的自我能效非常高，你理所应当会选择去厨房。

我们现在讨论的是你对于自己能否完成一项任务的信心。重点是信心，而不是能力本身——这一点也是拖延症的关键。我们相信什么，通常就会有意识地自我实现什么。亨利·福特说："你认为自己行，或者认为自己不行，都没错。"接下来的内容将向你揭示，我们的信念和实际能力往往是不相符的。很多拖延症患者都认为自己不行，但事实上他们不仅有能力做得好，而且能够做到更好。这些负面的信念降低了你的自我能效，最终导致拖延症的产生。

拖延症反过来又破坏了你本身的自我能效。如果你总是逃避工作，把什么事儿都拖到最后一分钟，然后你再跟自己说："唉，是我自己没本事，搞不定这件事儿。"拖延症就能对你的自信和整体能力都产生负面的影响。自我能效处于正常状态的人们通常都会诚实地认识自己的能力。通过一次次完成应该完成的任务，他们建立了强大的自我能效基础：我行的，我一定能做好。他们拥有极高的自我能效，内心充满自信。如果我们的自我能效一直处于低水平，我们还拖延工作，那么就会进入一个恶性循环——我们觉得自己不行，因此我们逃避，我们就无法提高自己的技术。与此同时，我们的自信也将消失殆尽。在进行下一节的练习中，你将慢慢地发现自己的能效水平开始提高，顺便还有一个好处——你的自信也会跟着开始爆棚。

如何提高自我能效

现在我们已经明确了自我能效的概念，并认识到它在拖延症中起到的作用，下面咱们来说说怎么才能提高你的自我能效吧。在这个部分，将分为五个步骤，帮助你培养自己完美地完成各项工作的能力。

五步走包括：

第一步，识别你的负面思想。

第二步，识别你的扭曲思想。

第三步，用合理反应替代负面思想。

第四步，进行试验。

第五步，提高技能。

第一步：识别你的负面思想

第一步是使你相信自己拥有完成任务的能力，增强你本身的信心，摧毁那些打击你自信的拖延行为。为什么负面思想会有这么大的作用呢？两个原因，其一，负面思想对你的感受有很深的影响。还记得艾丽莎吗？就是一开始我们提到的那个大学新生。当她面对极具挑战性的课程论文时，满脑子都是完成不了的负面思想，消极地认为自己不可能有能力通过这门课。她一直在想："我写的东西很烂啊"、"我最怕写论文了"。这些思想使艾丽莎的内心非常焦虑和压抑。

负面思想非常重要的另一个原因就是，它不单单能影响我们的感受，也能对我们的行为产生极大的影响。咱们还以艾丽莎为例。你觉得她在那种思想状态下，会有什么样的举动？最有可能的就是，她将迟迟拖着她的论文不写，或者干脆就不管它了。她很有可能就放弃这门课，然后去选一些不用写论文的课程，补回这些学分。但是很不幸，不需要写论文的课程几乎是没有的，最终她只好退学了，她永远也圆不了自己的大学梦，永远也拿不到本科学历了。

在任何情况下，人们都会先思考和感觉，然后再行动。考虑一下刚才提到的三种因子——你想什么？你感觉怎么样？你会怎么做？这是了解你行为模式的非常便捷的方法。思想、感情、行为之间的联系是自我能效的核心内容，也决定了你在任何环境下的行为模式。要记得，提高自我能效就要改变你的思想。改变你的消极思想，你就能够变得更加积极，做事也更加有效率。在接下来的部分，你将学会如何处理这些消极的思想。现在，让我们先来掌握如何识别你的消极思想。

下面有一个表格，你回想一下最近一段时间里，有没有什么事儿是你还没做就觉得一定会失败的。这种情况是什么？你面临的是什么任务？当时你

什么感觉？当时你脑子里是怎么想的？在下面的表格里写出诱因（使你产生挫败感的任务），你当时的思想，你的感受。暂时忽略后面的三个表格，如果你觉得不太明白，也可以看看后面的艾丽莎的表格。

思想表

情况	感受	焦虑情绪	扭曲思想	克服方法	合理处理反应

艾丽莎的思想表：第一步

情况	感受	焦虑情绪
20页的课程论文	焦虑 压抑	我写的论文很烂 我不会写东西 我的论文会很糟糕 我第一学期肯定会被退学的

第二步：识别你的扭曲思想

在第4章，我们已经介绍过扭曲思想的概念。回忆一下，扭曲思想就是那些篡改和歪曲了你本身想法的思想，这种思想是错误的、不真实的，或者毫无逻辑的。通常情况下，如果我们完成工作的信心遭到歪曲，就会导致我们产生妄自菲薄或者拖延行为。关于低自我能效的扭曲思想包括：

极端思想

你将事物分为两个极端，所做的任务要么完成，要么失败，一切折中的思想都被你过滤掉了。

以偏赅全思想

你以少数代替大多数，以特例涵盖普遍。例如，你一次会议迟到，你就会认为自己永远也不可能准时。

宿命思想

宿命思想是你经常去预测未来，而且通常预测的都是不好的未来。你会

设想自己没有完成这项工作，或者完全失败，所有的人都会对你很失望，这些都是宿命思想的例子。

削减正面思想

当你有这种扭曲的思想时，你会坚信自己不可能获得一些美好的事物。例如，杰西的项目得到了导师肯定，这时他就认为大家都得到了肯定，每个人都能做得跟他一样。

神经过虑思想

你只关注事物消极的一面，例如，在工作中你在某个方面遇到了困难，那么你会纠结于这个困难的部分，然后觉得自己在任何事情上都不能顺利完成。

上面列出的这些思想都是很普遍的扭曲，你也可以从第4章提到的扭曲思想中，找到符合自己的内容。

等会儿咱们再来看你的思想表中的负面思想这一栏。现在先看扭曲思想这部分。把你的扭曲思想有一个算一个地列在你自己的思想表中。

艾丽莎的思想表：第二步

情况	感受	焦虑情绪	扭曲思想
20页的课程论文	焦虑 压抑	我写的论文很烂	极端思想 削减正面思想 神经过虑思想
		我不会写东西	极端思想
		我的论文会很糟糕	极端思想
		我第一学期肯定会被退学的	削减正面思想 神经过虑思想 宿命思想

第三步：用合理反应替代负面思想

如果现在你已经认识到自己的消极思想，也明白了正是这种思想导致你逃避困难，拖延工作，那么就说明你已经准备好进行第三步了。再次强调

一下，你的思想、情绪和行为三者之间是紧密联系的。通过改变你的思维方式，改变你面临挑战的心理和行为，将使你感到更加充满自信，做起工作来也能更加得心应手。

在上一章，我们学到了一些挑战消极思想的方法，它们是：

检验证据

总体替代

反灾难思想

画面置换

你可以利用其中一个或者多个去挑战自己的负面思想，扭转你的情绪。

让我们回到你的思想表，从第一栏中挑选一个自己的负面思想。由于你已经能够识别自己思想中的扭曲部分，那么你也应该准备好用一些更加现实、合理的反应去替换掉它们。用上面列出的或者第4章给出的方法，整体调整你面对挑战的状态和对自己技能的评估。把这些写在最后一栏，也就是合理处理反应这栏中。

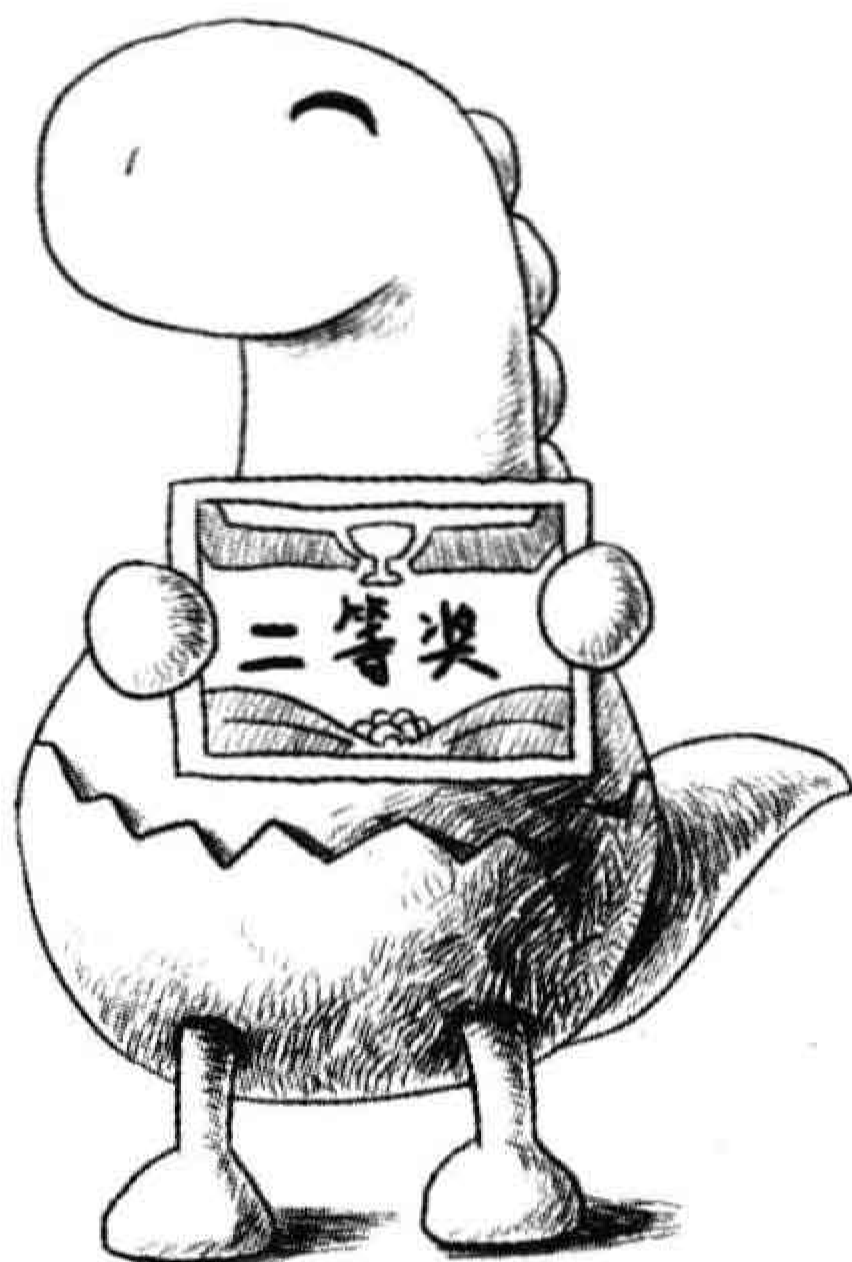
艾丽莎的思想表：第三步

情况	感受	焦虑情绪	扭曲思想	方法	合理处理反应
20页的课程论文	焦虑 压抑	我写的论文很烂	极端思想 削减正面思想 神经过虑思想	检验证据	我知道论文对我是一大挑战，但是只要完成就会没事儿的
		我不会写东西	极端思想	总体替代	我是会写作的
		我的论文会很糟糕	极端思想	检验证据	我的论文会得高分的
		我第一学期肯定会被退学的	削减正面思想 神经过虑思想 宿命思想	反灾难思想	交了作业就不会被退学的

第四步：做实验

当我们产生一种思想——正面的或者负面的——关于是否有能力完成这项任务时，我们都会毫无疑问地接受这种思想。艾丽莎真的就是认为自己不会写东西，她认为对自己的评价非常中肯。令人恼火的是，我们的想法经常会导致我们有意识地自我实现行为。我们告诉自己："我不行啊！"并且毫无疑问地接受这种设定，然后就会逃避、拖延。这种逃避又使我们更加确信自己的无能。处理自我负面情绪的一个好方法就是，用我们的自我能效做一个实验。通过这个实验，检测你的负面能效的真实性。

莱尔斯，一名25岁的研究生，他推迟了自己的考试。考试当天下午，他打电话到办公室，整个人显得很恐慌。当时差不多三点钟，而考试在下午六点进行。"我不想参加这次考试，这门课挂了算了，反正就算考我也过不了，我根本没复习好。"莱尔斯认为自己"挂定了"，这种思想使他非常恐慌，准备不参加这次考试。但是，通过多人劝说，莱尔斯最终决定重新思考自己，去做一个实验：他将参加六点的考试，尽管他还是怕得要死。拿到成绩的时候，他傻眼了：B+。经过这次的实验，莱尔斯学会了检验自己的负面思想，而不是一味地相信自己想的就是真的。他成绩很好，没有挂科，与此同时，他的自我能效也有所上升。



练习题：设计你自己的实验

下一次，当你再面临什么挑战或者任务时，你感到内心焦虑，充满负面情绪，想要逃避或者拖延的时候，试着检验这种情绪，做个实验，检验你的负面思想是否为真的，是否只是你妄自捏造的扭曲思想。跟莱尔斯一样，你很有可能惊讶地发现自己居然能做得这么好。

第五步：提高技能

如果你经常练习第四步，那么你将获得越来越精准的自我评价。你的自我能效将得到提升，拖延症出现的几率也就越来越小。通过实验结果，你将发现自己真正擅长的内容和不擅长的内容。最终你将更加平衡、客观、真实地看待你自己。

大多数情况下，我们对于自己是否能够完成一项工作的观点都是扭曲和不正确的。通常我们对自己的评价都会过于武断和消极。我们告诉自己，我们对此不在行，因此我们担心、焦虑、拖延，觉得我们自己无法胜任这些工作。有些时候，我们的能力真的不足以完成工作，但这种情况下，我们依然去努力完成这些工作，将会对提高自己的素质有极大的帮助。有了新的技术和能力，你将会更加自信，更加冷静，更加充满勇往直前的激情，更加努力地完成各项任务！

首先，花上几分钟，想想自己的强项是什么，然后把自己的优点写在下面的五处空白上。

我的强项

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________

当你这么做的同时，想想看，自己在这些本应是强项的任务中是不是也时常拖延，而这些任务理应是你渴望完成的工作。

下面，想想自己不擅长的方面，不擅长或者自己做得一般般的工作。下面的地方是留给那些你虽然足以胜任却常常拖延的工作，这个部分可颇具挑战性的哦。当你识别出它们，写下它们之后，想想看当你完成这些工作的时候，那会是什么样的场景？暂时忽略自己的看法，或者其他人的看法，接受并完成这些你并不是很有信心做好的任务，对你是不是有一些积极的回报呢？

我以为自己做不好的事情

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________

看看上面你写下的内容，你有什么看法吗？这个会帮助你挑战自己的消极想法，质疑那些妄自菲薄的自我评价，消灭那些歪曲事实的内心思想。利用那些你已经掌握的识别消极思想和扭曲思想的方法，发现它们，并用真实的思想去替换它们。

尺有所短，寸有所长，每个人都会有自己不擅长的内容、不拿手的工作。让我们看看你需要提升的有哪些方面。这些内容也许你并不常接触，也没什么机会锻炼，也可能是你本身不是很了解。

我的短板

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________

怎么样，看到自己的短板了吧？挑出其中之一，作为练习，把整个能力分为1～10分，1分最差，10分最优。现在再看，这些你不擅长的内容是如何区分的呢？鉴于这些都是你不擅长的部分，得分兴许会比较低。接下来的几分钟，让你的大脑高速运转，思考一些如何提高这些不擅长的方面。把你想到的方法写出来，例如，去上培训班，请个家教，读读关于这方面的书籍，等等。

如何提高

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________

一旦你明确了如何提高你的短板，那么立刻行动吧。为了提高自己的能力开始努力吧。为了评估这个过程，可以将整个技能分为1～10分的级别。努力使这项技能达到7到8分。把你的弱项变强项，慢慢地你一定会意识到，拖延症正悄悄地离你远去。

吉姆，我们的一个客人，通过这种方法收益颇丰。吉姆来我们这里治疗他的公开演讲恐惧症。他这大半辈子几乎都被这种恐惧折磨着。他接受治疗的时候，已经四十八岁，记忆中最近的一次公开演讲居然是八年级的时候。每当遇到需要公开演讲的情况，吉姆都会找借口推托，或者感到非常焦虑，最后到演讲的当天称病取消。总而言之，这三十多年来，吉姆都对公开演讲怀着深深的惧怕，不停地逃避、拖延。可以想象，因为他这么害怕公开演讲，他在作报告等事情上也非常糟糕，因为他根本不给自己练习的机会。在治疗的过程中，吉姆绞尽脑汁地思考提高自己演讲技巧的方法。最后他发现，练习公开演讲是改变现状的基础，例如做自我介绍，到女儿的学校去当社工，参加主持人国际学院等。在这个过程中，他的自我能效开始回升，逃

避行为也有所减少。他的老板也注意到吉姆的自信和新的能力，居然给他升职了。

像吉姆一样，提高自己不擅长的短板，最好的方法就是不停地练习。你要记得，我们的自我能效是一架无人驾驶的飞机，它根据你自己的内心，给你自信，完成任务，也会鼓励你逃避不愿意完成的工作。通过有意识地努力提高自己的技能，你的自我能效将会有很大的提高，把焦虑拖延症远远地隔离在你的生活之外。

下一阶段

现在通过这一章的学习，相信你已经掌握了自我能效的概念以及它在拖延症中扮演的角色，同时你也完成了提高自我能效的五步走计划。你认识到了降低你自我能效的消极思想，也学会了如何挑战应对它们。同时我们也告诉了你检验消极思想的方法和提高自我技能的途径。借助这些新的能力和信心，我相信你一定准备好进入下一个阶段了，让我们继续战胜拖延症的旅程，开始准备解决完美主义倾向，开始设定实际的目标，开始提高管理时间的能力！

本节重点

自我能效意味着你对于自己是否能够完成任务或者工作的自我评价。如果你相信自己的能力和任务难度持平，这种状态就属于正常或者高自我能效。如果你面对挑战和困难开始退缩、拖延，那么这种状态就属于低自我能效。

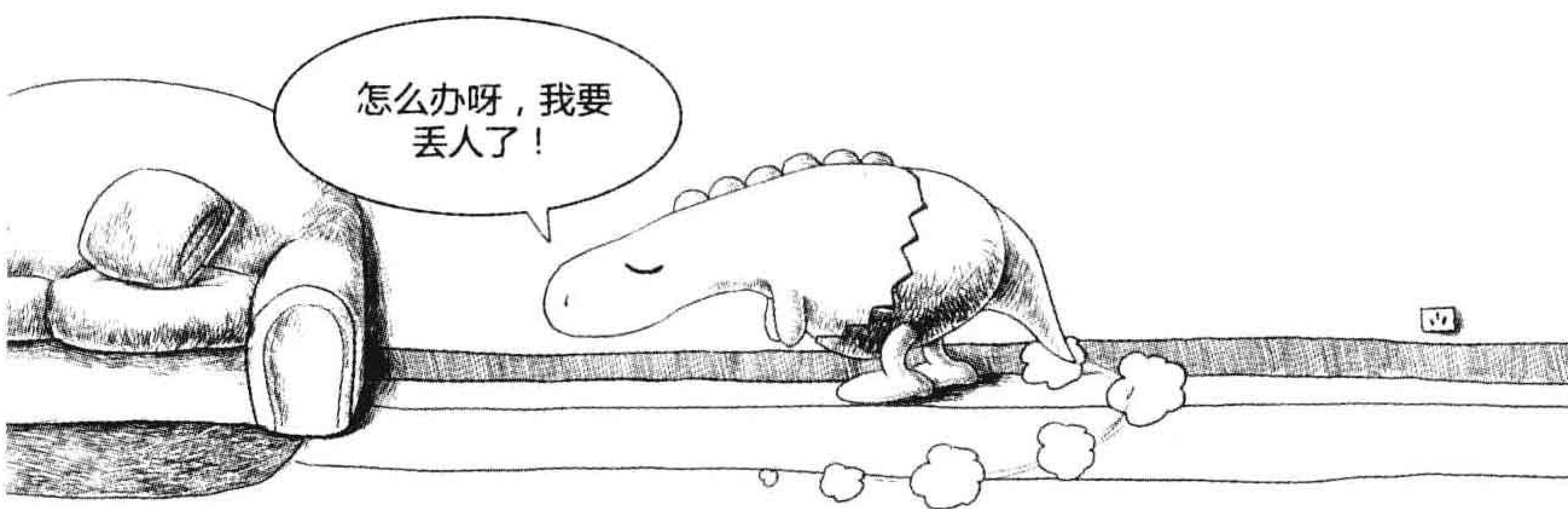
研究已经证实了低自我能效和拖延症之间的关系。众所周知，如果我们不相信自己能够完成某项工作，那么我们就必然会拖延，甚至逃避这项工作。

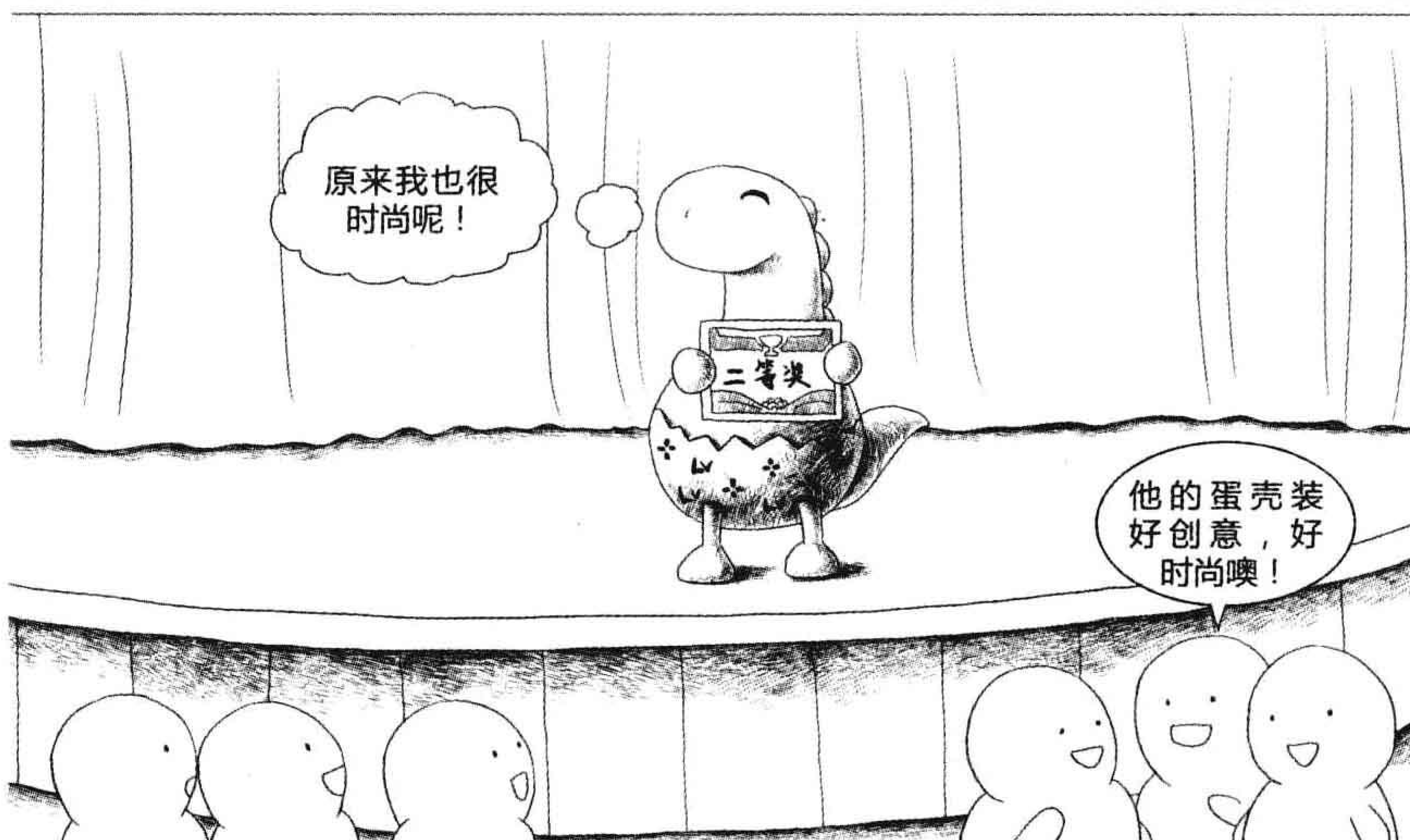
通过完成我们的五步走计划（识别你的负面思想，识别你的扭曲思想，用合理反应替代负面思想，进行实验，提高技能），你一定可以提高自我能效水平，降低拖延症在你生活中发作的可能性。



其实你根本就没有自己想的那么差







06 你只是写一封邮件，不是去赢诺贝尔文学奖

虽然你可能没办法立刻就意识到，完美主义倾向才是躲在你的拖延症背后的元凶。来我们这里治疗的很多病人，都经常感到精神失调、情绪低落，他们往往认为自己打出生到现在从来没做对过什么事儿。这些病人自己很有可能一辈子都意识不到自己是个完美主义者，特别讽刺的是，正是他们的高标准和严要求，才搞得自己超出负荷，压力倍增；正是他们的崇高理想和人生目标，才使他们每日每夜都受到恐惧的煎熬。看到这里你也许会觉得，“我干吗要读这一章呢？我又不是什么完美主义者。我可从来没做过什么完美无缺的事儿！”即使你真的认为自己不是完美主义者，也请捺着性子读下去，读完你一定会惊讶地发现完美主义对拖延症造成了如此巨大的影响，甚至也影响了你。

约翰，私营企业的老总。曾经的他聪明、友善，客人们都特别喜欢他。约翰是一个生财有道的人，也可以说是一个天生的商人。他能把自己的生意管理得井井有条。从表面看，一切事情都在按部就班地运作，但约翰公司的员工向我们曝出了一个真实的内幕：写了一半的计划书、大把的止痛片、堆积如山的自我激励方面的书籍，还有不计其数的客户发来的询问信，询问他

们的项目什么时候完成……约翰把这些看做是自己的“失败”，并且他坚信这些失败的原因是自己的能动性太差，工作道德沦丧，能力不足。他发誓要用更高的标准要求自己，要求自己更加努力地工作，克服自己的拖延症。但是，事实上，正是他的高标准从一开始就导致了拖延症。毋庸置疑，约翰是一位完美主义者。他用大把大把的时间去反复修改那些已经被接受的提案，他想把它们做得完美一些，于是，你猜结果怎么着？他永远写不完。他一本又一本地阅读经营方面的书籍，想获得完美的成功。但是他怎么可能在书中找到最完美的意见呢？于是，他永远都找不到理想的方案和措施。

如果你去问约翰本人，他一定会回答说，自己要做一个完美的人，而不是一个得过且过的人。但是金无足赤，人无完人，这种不可能完成的标准，使得约翰工作效率低下，压力过大，最终更不可能成功。

在这一章中，我们将向你讲述关于完美主义倾向更多的细节，究竟完美主义是如何导致拖延症产生的呢？不追求完美又是如何提高你的表现的呢？

简述完美主义者

提到完美主义者，很多人都会想到菲利克斯·昂格尔和玛莎·史都华，他们熨得溜光笔直的裤子、精美的饭菜，哦，对，还有他们的洁癖。但是，其实做一个完美主义者并不需要你做到事事完美，只要你以做到完美为目标，你就是完美主义者。

你找不到整理房间的完美规划，所以你无法整理房间；除非你见过全部的银行借贷，否则你没法儿办理自己的税务。完美主义者努力做到完美，一丁点儿的不完美都是不能忍受的，但是，可以想象，他们往往都会失败。

实际上，事事完美并不等于成功。完美主义只能导致压力上升，焦虑加倍（萨布和普拉巴哈，2003）。完美主义拖慢你生活的脚步，使你无法作出决定，让你永远处在堆积如山的工作中。要完成不可能完成的目标，回答没有正确答案的问题，这种压力会将你压得喘不过气来；追求完美的最终结果就是筋疲力尽，毫无作为。

下面，你将学会如何识别自己的完美主义倾向，也将开始学习如何接受生命中的非完美和不确定。我们相信，在本章的最后，你一定会获得更加轻松、现实、丰富的人生，让完美主义见鬼去吧！

不要完美，要自由！

还是坚信自己不是完美主义者，是吧？诚实地回答下面的问题，一定要老老实实地回答哦！

是　否　　你定下的自我标准经常阻碍你而不是激励你，是吗？

是　否　　你是一个严以律己、宽以待人的人，是吗？

是　否　　你完成工作总要花比别人多的时间，是吗？

是　否　　你要找到合适的时机才能开始工作，是吗？

是　否　　小错误是不是让你很难受，你认为一点儿错误也是失败，是吗？

是　否　　你计划的时间比实际去做的时间要长，是吗？

是　否　　你始终都做得不够好，是吗？

是　否　　你的标准总是赶不上时间或者进度，或者受到资源限制，是吗？

是　否　　事情给你带来的责任感远超过它带来的乐趣与满足感，是吗？

是　否　　一旦遇到困难，你就惊慌失措，是吗？

是　否　　没有正确答案的问题和不确定的结果让你很头疼，是吗？

是　否　　作决定的时候，你总是卡壳，是吗？

只要你的答案中有一个“是”，你就很有可能是一个完美主义者，如果你的答案中很多都是肯定的，那么也许你已经认识到完美主义倾向大大影响了你的生活效率。不论怎样吧，在这一章，我们将提供非常有效的克服完美主义的方法，我们将其分为四步。

第一步：挑战完美主义信仰

鉴于咱们已经经过了前面两个章节的训练，你肯定已经能够清楚地判断

自己内心的感受了。完美主义者通常都是孩童时期的佼佼者，他们坚信任何问题都有正确的答案。在他们的脑海里，只有完美的人才有资格被爱，才能被这个社会接受。在他们的世界观里，一次失败的任务就等于一个失败的人生。对于完美主义者来说，第二名跟倒数第一没什么区别。了解完美主义者的信仰之后，说实话吧，这种完美主义情结到底是激励你奋发图强了，还是让你沦为一个担心、压抑、焦虑的失败者？完美主义是不是引导你走向了收获的反面——拖延症？

菲尔从小到大都生活在巨大的压力下，他的家庭要求他必须文武双全。为了成为一个德、智、体、美、劳全面发展的好学生，当其他小伙伴儿都在外面玩耍的时候，菲尔必须埋头苦读。尽管他是篮球队的明星球员，菲尔的父亲仍然时常严厉地管束他。菲尔就是在这种环境下长大成人的。在他的眼中，没有什么事儿是足够好的，一点点瑕疵都是不能接受的。即使菲尔获得了法学院的硕士文凭，就职于一所中等的律师事务所，他仍然觉得自己的人生是失败的，因为什么？因为他不是公司的明星律师。如果你问菲尔本人，他会告诉你假如做不到最好，那么一切努力都是徒然。菲尔坚持他的完美主义原则，他做出的辩护内容往往滴水不漏。他花很长的时间去揣摩，去寻找，寻找能够支持他辩词的蛛丝马迹的证据，结果他准备的时间总是太久，在整理资料上总是耗费太多的精力。最终还由于他无法决定辩护的方向，结果什么也做不出来。

把第4章中的扭曲思想表拿出来看看，你能找到菲尔的问题症结吗？

思想	**扭曲思想**
有瑕疵就意味着失败，平庸是可怕的	________________
工作中的一个小错足以毁掉我的整个信仰	________________

____

如果你认为菲尔的思想属于极端思想、灾难思想、神经过虑思想，那么

恭喜你，答对啦！完美主义者有非常典型的扭曲思想模式。还记得咱们在第4章中学到的吗，菲尔可以利用例如检验证据、总体替代、反灾难思想或者画面置换这些方法去挑战他的扭曲思想。来，让咱们看看他的思想表吧。

菲尔的思想表

情况	感受	焦虑情绪	扭曲思想	方法	合理处理反应
准备案件的大纲	焦虑	有瑕疵就意味着失败	极端思想	检验证据	有很多不如我的人，也对社会作出了很大的贡献
		平庸是可怕的	灾难思想	反灾难思想	我一定也可以做一个普通人，我的朋友和同事都很普通，他们看起来都很快乐啊
		工作中的一个小错足以毁掉我的整个信仰	神经过虑思想	总体替代	一个大的项目中出现小错误是不可避免的，但是这无关大局

练习挑战自己的完美主义情结

大家看，现在菲尔已经正视了自己内心的扭曲思想，并向它们宣战了。下面我们总结了一些有用的处理方法，可以帮助你挑战自己的完美主义情结。

思想表

情况	感受	焦虑情绪	扭曲思想	方法	合理处理反应

那么现在，你能找出自己的完美主义思想的例子吗？你是否能用更加客观、平衡的观点去看待这些不实际的标准呢？哪个方法你认为最有效果？只要你感到焦虑或者拖延症病发，就不要犹豫，利用这些武器将它们彻底消灭。

第二步：驱逐“应该思想”

还记得第4章我们列了一个“应该”表吧。回想一下，这些条条框框严格规定了你生活中事物的发展模式。这种理所应当的想法直接导致你感到罪过、后悔、沮丧。对别人的规定则带给你愤怒或者失望。你这些应该的规则往往是很难做到的，这些不可能达成的目标使你的整个人生看起来就是一出巨大的悲剧，使你变成一个彻头彻尾的失败者。

这时候有心的你也许会问，为什么应该的想法没有被列在第一步中呢？这也是扭曲的思想嘛。原因很简单，这种应该的思想实在是太重要了，它在整个完美主义思想中占有主导的地位，因此我们决定单独为它辟出一个单元。事实上，再写一本书来讲述这种应该的思想也不为过！跟一个完美主义者聊聊天，那么你将听到铺天盖地的“应该，应该……”：

我不应该犯错误。

我应该做什么都做到最优。

我应该知道答案。

我应该能搞定啊。

我应该是个完美的朋友／伴侣／同事。

我应该是个有魅力又风趣的人。

我应该按时完成工作。

我应该不需要帮助。

我不应该揭别人的短。

你是不是也有某些一样的想法呢？你感觉它们对你的表现和效率有啥影响？如果你跟我说，这些想法让你做得更好，变得更出色，那么先打住，好好地想一想——然后再问问自己。应该思想是非常难以实现的，这只会给你

的人生带来沮丧、失望和负罪感。谁能一直做自己应该做的啊？谁又能决定什么事情应该是怎么样的呢？当然，我猜大家一定都同意，我们应该呼吸，应该吃饭，应该给我们的孩子穿衣服，不应该伤害他们……除了这些。因为这些都是本能和基本准则，把其他所有的事情都戴上“应该”的帽子是错误的。如果我们规定自己应该怎么做，应该做什么，那么理论上说，我们也会努力想要做到这些事情。

练习题：摆脱你的“应该”

这一步的目的是将你的应该列表减少到只剩下基本客观的行为准则。不要胆怯，继续下去，把应该这个词从你的字典里剔除。如果你正在这么做，可以参考我们下面给出的句型：

我可能可以……

我最好是……

这样可能对我更好……

我想要……

也许这样我能感觉好些……

我希望……

如果是这样就好了……

要做到这样子的替换也许需要很多练习，但“应该”这个词儿确实没什么好处，替换吧，别犹豫！如果你害怕没了规矩，不成方圆，担心自己没有了“应该”的准则约束，会表现得不够好，那么我们请求你先按照我们说的做一个星期。我们觉得这个星期你一定能摆脱应该带给你的罪孽感、沮丧和怨恨，你做每一件事情会因为你想做，而不是你应该做，你的内心将得到自由。我们希望你的生活效率更高，而不是痛苦地挣扎。你“应该”试试看！

第三步：做一个普通人

作为一个从小就养成完美主义习惯的人，做一个普通人实在是太可怕了，这是他们一直在避免的事。父母的教导、老师的教育、电视传媒的宣传

或你自己的经历都告诉你，犯错误是非常可耻和令人羞愧的，只有做到最好才能被认可、被接受。但是随着完美主义情结的加深，你也许更容易发现这种情结的思维模式。开始咱们这样想，最好的只能有一个，那么除了这一个，其他那些人，聪明也好，富有也好，都变成了失败者。如果你不这么认为，那么问问你的副总裁，问问奥运会银牌获得者们——他们会告诉你更多！我们的世界很多取得成就、作出贡献的人都是那些获得第二名、第五名，甚至两百多名的人啊。

更重要的是，“只当第一”这种想法是没什么用的。这只能让你的生活充满可怕的压力，让你为了不失败而逃避冒险、逃避挑战，这也导致你不可能获得成功——这是不是和你最初的意愿背道而驰了呢？拖延症可以使你从一个侧面达到你完美的目的：拖延和逃避使你远离犯错，少做少错，不做当然就不错咯，这也避免了你变成一个普通的人，但是你要明白，这样你就永远不可能前进，不可能学习，不可能成长，更不可能成功。

那么现在看看，答案是什么？每一个普通人都有闪光点，而我们每一个人都是普通的。降低生活的标准，享受自由的人生。允许自己去冒险、去犯错。下次你再发现自己因为寻找正确完美的答案开始拖延的时候，果断地用普通的理论去消灭这种想法吧。

练习题：练习做一个普通人

找一个你一直企图逃避的任务或者决定。不要想方设法地去计划，不要企图把这件事情做得面面俱到，试试看做个差不离。如果你决定整理衣橱，不要担心如何清理那些不合适的裤子——就整理就好。如果你作一个公开报告，不要想着做到事无巨细，重点都提到就可以了。如果想买一个软件，挑一个自己了解的买下就好。不做最好，也不做最坏，就做一个普普通通的成绩出来，看看能怎么样！

感觉如何呢？现在你还坚持非要把事情做到你要求的目标不可吗？非完美或者爽快的决定让你感觉不舒服了吗？如果你真的有一点儿不爽的话，没关系，不要担心，慢慢练习，一定能够适应的。也许你在想，“我不想那么

安逸，不想做一个碌碌无为的普通人啊！”“我不想武断地作决定啊！”如果你这么想的话，看看自己之前拖延积攒下来的工作和决定，就算到现在，你做完了吗？只有你自己能够决定，你是想要选择出色地完成工作，还是想要选择完美地作出决定，但是要记住完美的完成是永远不可能发生的。如果你选择了前者，那么就继续用我们教给你的方法去练习，警惕你的完美主义思想，克服你的拖延症。

第四步：接受不确定

不确定是什么？不确定就是指那些前途未卜，结果未可知的事情。如果你想知道哪些事情是不确定的，哈，我得说，生命中的任何事情都是不确定的。事实上，你每天遇到的每一件事都是不确定的。从清晨的闹钟按时响起，到晚上你倒头呼呼大睡，这一天天的事情没有一件是你能确定的，你不可能预计今天什么会发生，什么不会发生。不确定是生活的一部分。

而一个完美主义者，则企图控制生活中发生的所有事情，至少他们自己想象自己能掌控未来。我们大多数人也不太喜欢人生的大起大落，可是对于完美主义者，不确定的未来更加难以接受，这种不确定使他们纠结至极。你觉得自己应该要知道事情会怎么发展，问题是你不能。没有人真的有水晶球，可以预知未来。你的想法可能会被枪毙吗？当然可能。你会使别人失望吗？很有可能会。你会后悔把客厅刷成这个颜色吗？也许会哦。迄今为止，你一直都在利用拖延症逃避我们必须面对的、不可知的、不确定的未来。因为你从来不出主意，所以你的主意永远都不会被毙掉。从不冒险也就不会有未知的结果。你永远都不担心事情会不会忽然发生转变，因为你一直拖着什么都没做，你什么都能知道——因为你什么都不做。

另外，有趣的是，完美主义者通常都会预测那些不确定的事带来的一定是负面的结果，这就使得拖延症有机可乘。你没有留给自己足够的时间去工作，结果当然令人失望，但是这是你意料之中的吧？无论如何，意料之中的失败比起付出努力却又未知的结果，容易接受得多，对吧？这样子，你就可以自我安慰，说这个结果并不代表我的真实水平，因为我都没有尽力嘛。你

可以安慰自己说，给我足够的时间，我一定能做得更好的。这些安慰让你感到很有安全感，是吧？现在是时候从它们背后出来了。开始练习接受每天遇到的不确定，开始克服自我安慰带来的拖延症吧。

练习题：练习接受不确定

当你遇到一些任务、决定、事情使你觉得不确定，使你感到焦虑，使你想要拖延的时候，试着学会接受现实，接受其实你并不知道会发生什么，接受生命中的怀疑，消除你的拖延症，你会变得更加出色。练习下面的句型，让自己享受生命的惊喜吧：

我也不确定。

也许会，也许不会。

未来是不可知的。

船到桥头自然直。

风险是人生的一部分——舍不得孩子套不着狼。

我也不确定哪条路是对的。

一切皆有可能。

下一阶段

阅读完这一章，做完了这些练习题以后，你应该知道自己是否正在遭受完美主义的折磨了吧？挑战你的完美主义信仰，享受生命中的非完美和不确定吧。如果你发现自己还没有完全摆脱完美主义的控制，还需要“应该思想”，那么再多花个一两周试试看。用我们教给你的方法和技巧，消除自己的顾虑，享受生活中的非完美和不确定，克服自己的拖延症。

本节重点

拖延症患者往往不会意识到自己是完美主义者，但是不切实际的目标和标准往往是造成拖延症的幕后黑手。

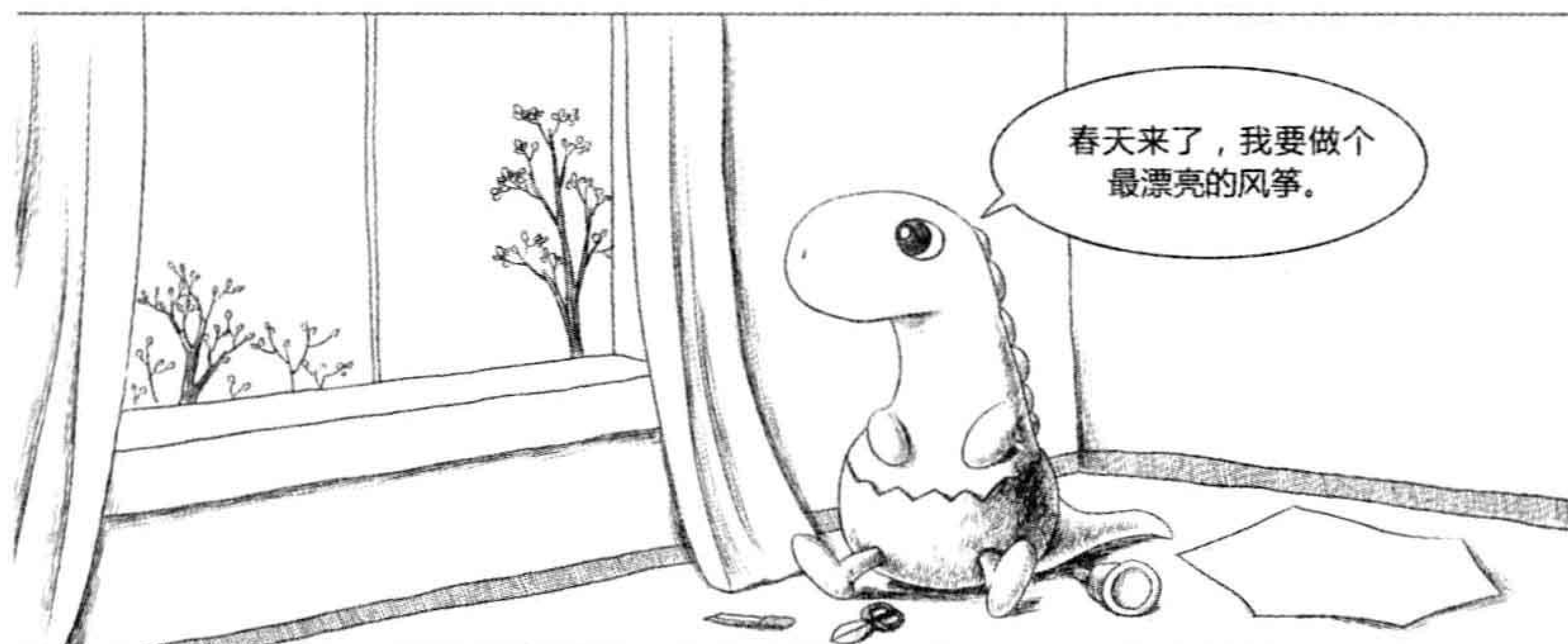
挑战完美主义信仰，摆脱应该思想，是降低压力、提高效率的一条有效途径。

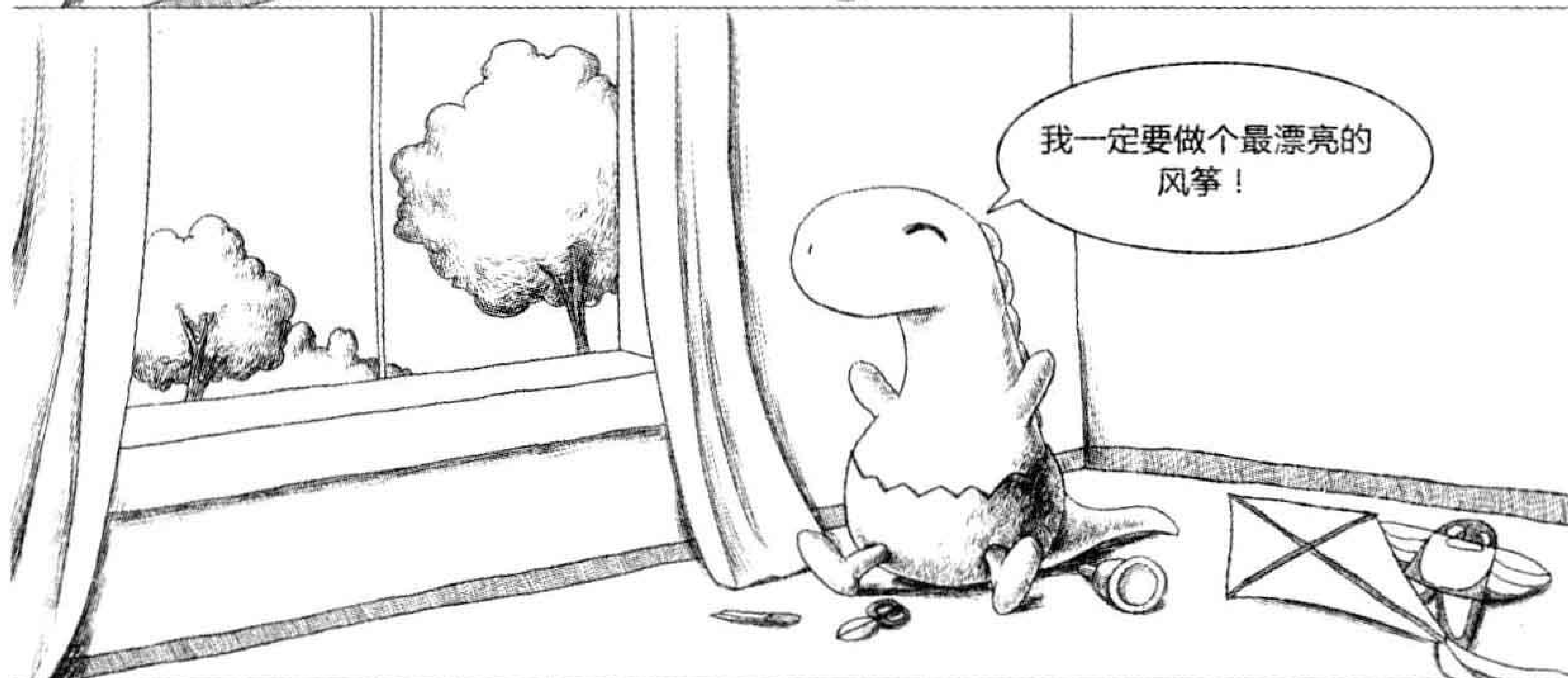
如果完美主义者不能接受做一个碌碌无为的普通人，那么试着去做一些不完美的事，你一定会有新的感受。

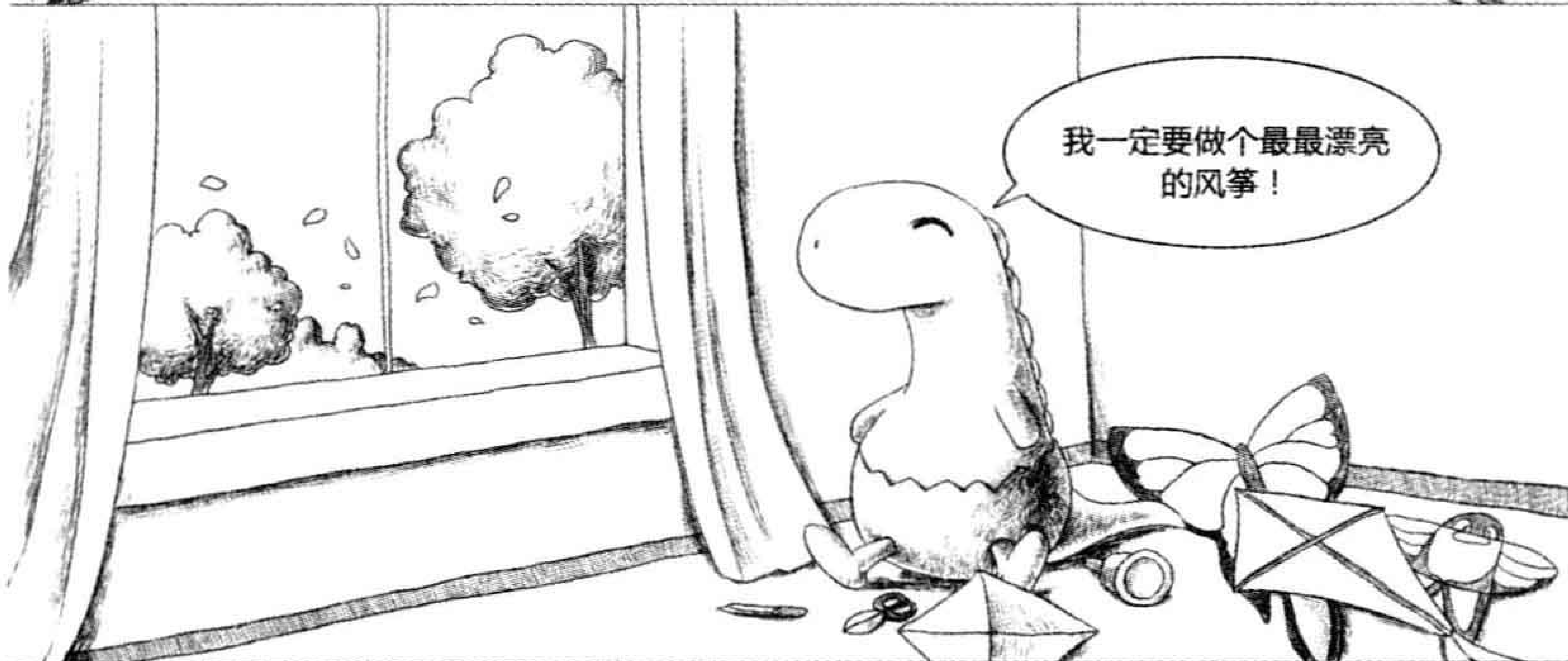
不确定是生命的一部分，学会接受这样的现实，将使你敢于冒险，获得成功，也使你逐渐摆脱拖延症的困扰。

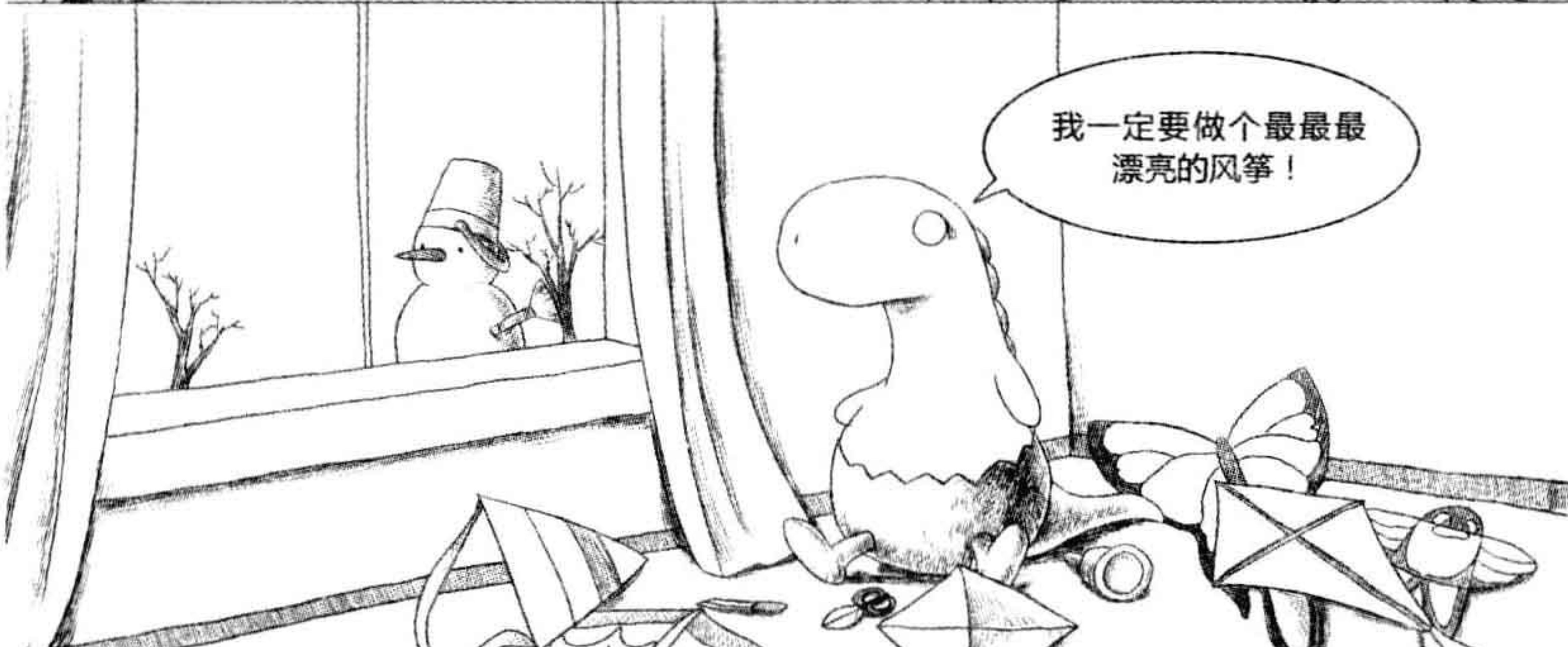


完美主义就是一个不切实际的目标









PART 3



干掉拖延症的 5 个武器

PART 3



马上行动就是战胜拖延的武器。但如何能马上行动呢？我们恐怕还需要些别的武器。

07 正念训练：帮你好好活在当下

米莉呆呆地盯着桌子上一大厚摞的项目书，脑袋放空，乍一看貌似在专心地思考着什么，事实上米莉的思想早就飞到九霄云外去了。一幅幅的场景跟走马灯似的涌进她的脑子里——大大的会议厅里坐满了客户，老板不停地摇着头，一脸不满，同事们一个个尴尬地左顾右盼。这个时候，仅仅是想象，米莉就已经让自己呼吸急促、手心冒汗了。她又瞄了一眼桌上那堆项目书，开什么玩笑，这根本无从下手嘛。米莉满脑子的思想都围绕着项目失败、失望、羞愧的场景不停地打转。就这样，她越坐越焦虑，越焦虑就越担心，越担心这个项目失败，脑子里失败的画面就越真实。最后，米莉终于不堪重负，尽管项目的完成期限迫在眉睫，她还是把凳子一推，裹上外套，离开了办公室。

现在你该意识到了吧，焦虑是一个恶性循环，而我们的思想又对制造焦虑作出了“不可磨灭”的贡献。不论这种思想是蜂拥而至，还是蜻蜓点水地掠过脑海，都会给制造焦虑提供机会。对于焦虑拖延症患者而言，对过去失败的纠结和对未来结果的恐惧都会导致他们焦虑情绪的增加，最终使他们毫无工作效率可言。在本章，我们将带领你进行一个练习——“正念”训练，

这个过程可以有效地帮助你摆脱焦虑情绪，并跳出焦虑的怪圈，远离逃避和拖延症的困扰。

“正念”是什么？

正念意味着活在当下，关注今天，全神贯注地努力过好现在，有目的地使自己活在当下，不去作无谓的思考（卡巴特·泽恩，1990）。正念训练的首要目的，就是帮助你关注今天，过好现在，不纠结于过去，不惶恐于未来。一旦你意识到自己的思想又飘走了，立刻要把自己拉回现实——昨天已是过去，明天都是未知，只有现在才是真实的。通过一些训练，可以帮助你更好地认识自己的思想、情感，也能使你对活在当下更有感觉。正念训练的第二个目标，就是帮助你好好地活在当下，摆脱无谓的思考、无谓的拖延，冲破焦虑、自责、担忧和悔恨的牢笼。

正念和焦虑

研究结果显示，正念训练在帮助治疗减轻焦虑、担忧、压抑等方面有很好的疗效（金等，1992；埃文斯等，2008；科瑞奇等，2008）。一旦你集中精神活在当下，就很难再感受到对过去的焦虑或是对未来的担忧了。咱们已经达成共识，就是焦虑拖延症大多数都与对未来的担忧有点儿关系，或是因为不堪承受外界的期待从而造成拖延。焦虑拖延症患者被自己过去的失败打倒了，然后又被未来可能出现的失败压得喘不过气来。此时此刻，正念训练可以促使你产生自我同情和自我接受，这对于控制焦虑拖延症患者的普遍情绪都是非常有效的。正念训练可以减轻人的焦虑，一旦焦虑感消失，人们也就不再逃避，各种工作也就能够顺理成章地完成了。

在之前的几章中，我们已经谈了许多能够导致焦虑的思想。焦虑的思想导致焦虑，焦虑又会给你带来更多的焦虑思想，周而复始，焦虑复焦虑，焦虑何其多啊。而且你有没有注意到，你越想摆脱这种焦虑，反而会越陷越深。这就是一个恶性循环，当最终陷入无尽的焦虑和无助时，就会开始逃

避，阻碍你的创造力和生产力。让你集中正念并不是说让你逃离焦虑的情绪和感受，而是要帮助你把意念集中在当下，集中在这一刻。利用正念，你可以很好地处理这些焦虑的情绪，你告诉自己这都是暂时的，一切都会过去，千万不要回应你的焦虑思想哦。这样做就能停止焦虑症的恶性循环，使你不再逃避，不再拖延。通过这一章的学习，你将懂得如何忽视造成你拖延焦虑的那些思想和情绪，让一切绊脚石都失去能力，把你的灵魂和内心放飞，让它们在今天的阳光下自由地飞舞。

正念练习

正念练习有一个好处就是——随时随地都能进行。但是刚开始的时候，最好还是找个你觉得最适合的时间和环境。一个安静、舒适的环境可以帮助你更好地练习，帮助你集中自己的意念。当然了，每天都进行规律的练习，能够大大提高正念练习的成功率。找一个你自己绝对不会被打扰的时间，然后每天都尝试在固定时间段内进行正念训练。找到这么一个合适的时间或者地点进行正念训练可能需要点儿时间去实验，因此如果一开始的环境不那么尽如人意，也不必过于担心。

以米莉为例子，她就觉得坐在客厅的椅子上进行正念训练使她感觉最好。房间充满阳光，温暖而舒适，只有米莉一个人居住，很安静，很平和。米莉选择了清晨进行正念训练。她认为一大早进行正念训练是很好的选择，这样可以使她摆脱焦虑感，带着愉快的心情开始新的一天。她每天早上都会设定一个小目标（要注意的是，这个目标不一定非要实现），每周给自己两次机会失败，需要的时候可以放松自己。

找一个最适合自己的方法进行正念训练，在下面的空白处记录下你进行练习的时间和地点。

我在哪里进行正念训练呢？ ____________________

我什么时候进行正念训练呢？ ____________________

现在，选好你进行训练的时间和地点，按照下面的步骤，一步一步地跟着指引完成。

第一步：全神贯注地呼吸

一旦你开始进行本章的正念训练，你一定会发现自己慢慢地爱上了这种练习，情不自禁地想要不停地练习。呼吸是生命存在的基础过程，在你毫无察觉的情况下进行。全神贯注呼吸可以帮助你更加专注地过好每一天，也能使你在警觉到自己的注意力被分散的时候，立即重新全神贯注起来。全神贯注地呼吸可以使你对生活没有过多的想法，用心生活，真心生活。随着练习的深入，虽然一开始这种呼吸只有在你选择的地方和时间进行才会容易得多，但最终你会做到在任何地方都可以随心所欲地、专注地练习呼吸。

练习题：全神贯注地呼吸

1. 关掉电视机和手机，把干扰降到最低。告诉身边的朋友让你单独待一会儿，至少二十分钟不要让任何人打扰你。然后在你选好的地点找一个舒服的地方坐下来。双脚都放在地板上，注意你的姿态，使你的背部、颈脖、头部都放松下来。

2. 闭上眼睛，深深地呼吸，感受新鲜的空气进入你的身体，呼出体内的废气。吸气的时候感受自己的胃部膨胀，呼气时胃部收缩。如果你愿意，可以自己说着“呼”、“吸”，指引自己，使自己更加专注于呼吸。

3. 自由地呼吸，不要去控制。如果你的意识开始模糊，更要集中精神呼吸。忘掉上一次呼吸或是下一次呼吸，专注于现在正在进行的这次深深的呼吸。

4. 不要担心自己做得不对。呼吸本就是因人而异的，但是只要你感到意识渐渐模糊分散，一定要把意念重新集中到呼吸上来。

5. 一直坚持到你设定的时间为止，五分钟也好，二十分钟也罢。轻轻地张开双眼，感受自己的内心，缓缓起身。当练习使你感到通体舒畅时，那么就意味着任何时候你都能够通过集中意念呼吸来集中注意力，同时放松你的

身心了。

如果你愿意，也可以把你的训练结果记录在下面的表格中。切记，这个练习只是你自己一个人的，不要拿来和别人比较，也不要去评估好与不好，目的只有一个，集中意念呼吸。

全神贯注地呼吸练习表

日期/时间	练习时间	备注/思想

第二步：全神贯注地吃饭

大部分人吃饭都没什么讲究——在车上吃，看着电视吃，在办公桌上吃。和呼吸一样，吃东西也是生存所必需的条件，也是你不会去刻意关注的行为。回忆一下你上顿饭的内容，记录在下面的空白处。

你吃了什么？______

你在哪儿吃的？______

吃饭的时候还干什么？______

还有人和你一起吃的吗？______

吃饭时你在想什么？______

吃的什么样子的食物？______

闻起来怎么样？______

味道好吗？______

许多人很轻松就能回答出前四个问题，但是剩下的四个就没有那么容易记起来了。他们会比较容易记住他们吃的什么和就餐环境的细节，但是却很难记住他们自己的就餐体会。留意自己的吃饭行为是一种联系当前情境，放慢和注意到已经习以为常的习惯的机会。试着真正地去留意那些已然习以为常的行为，就像吃饭，那将会使你更容易注意到那些养成自己拖延症的习惯。

练习题：用心吃饭

1. 选择一个就餐时间，或者用这个你选择的时间去练习用心吃饭或点心。伴随着呼吸练习，以舒服的姿势坐在一个不会被其他人或者电视、电话、收音机等搞得心烦意乱的地方。

2. 在你将食物放进嘴巴之前，仔细地端详一下。注意它看起来怎么样——它的颜色、它的质地、它的形状，同时留意它闻起来是怎样的。

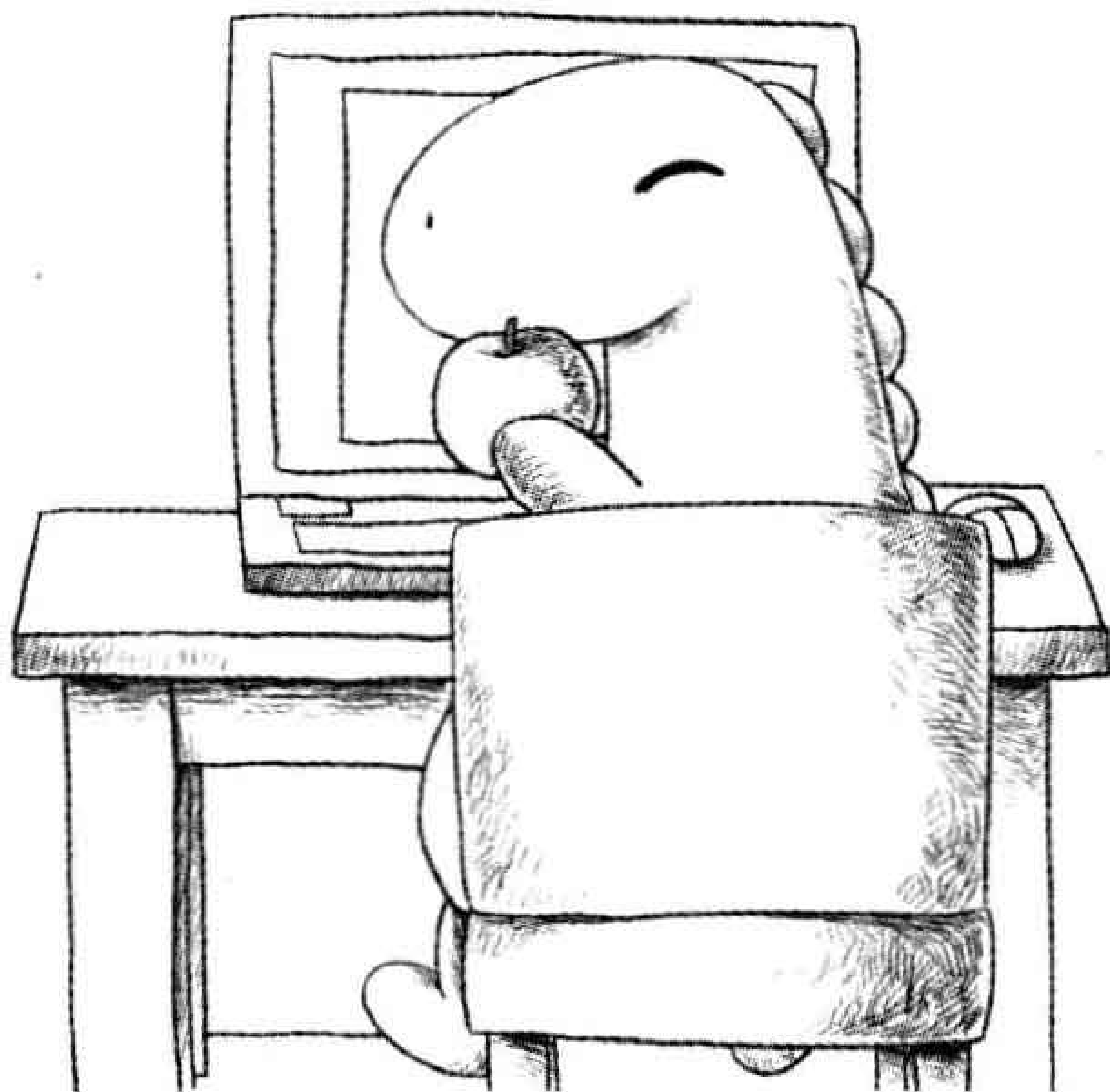
3. 还要留意自己的生理反应和所有你正经历的身体感觉。你感到饥饿还是吃饱呢？你的嘴巴分泌唾液了吗？

4. 在你将食物吞到嘴里的时候，留意食物的味道和它在舌头上的感觉。你嘴里的食物尝起来怎么样？是什么味道——甜的、酸的、苦的、咸的？慢慢地咀嚼然后吞下去，你的身体感觉是怎样的？

5. 如果你发现自己走神了，温和地将思绪带回到就餐的经历中来。留意你的每个想法和感觉，但是不要去评判它们——让它们轻轻地闪过，然后继续留心就餐。

6. 在你就餐时坚持这个练习，试着去感觉每一口食物。将每一口都看做是一次新的经历，并且走神时要坚持将自己的思绪带回到就餐经历中来。

7. 尝试用每天至少一次快餐或正餐来练习用心吃饭。经过一段时间的练习之后，那将会变得越来越自然。



你认为用心吃饭的练习对你有没有什么特殊的益处？考虑一下它是怎样影响你的拖延症的，并且将答案写在下面：

____

现在让我们来谈谈每天的用心。

第三步：全神贯注地完成每天的每一项工作

你可以通过简单地留意每天的活动来练习专注力。记住，留意生活中正在发生的每一件事情，诸如刷牙、做饭、穿袜子等等，是一种既可以帮助你活得更加注重细节又可以帮你防止沉湎于过去或将来的焦虑和烦恼的方法。

练习题：专注于今日

1. 首先选择你每天的工作。找出一项你每天都自然而然会做的工作，不要想太多。那可以是任何事情，就像刷牙、做饭、穿袜子、坐在椅子上、散步、洗脸、淋浴或者开车去上班。

2. 在下一周，每次你做这些工作的时候都更加用心地去做。留意你的整个身体。运用所有感官去留意发生在这些事情之中的感觉。比如，某样东西感觉上、闻起来、听起来、看起来和尝起来是怎样的。注意那些你通常不会留意的东西，尽可能地让自己沉浸在这种氛围中，使自己的活动有意识和深思熟虑。

3. 当你的注意力开始涣散时轻微地改变一下。这时不要担心，不要以为自己的精神已经恍惚，只需简单地将它带回到手边的这项工作中就可以。

继续练习自己对日常工作的认识。挑战自己，每天至少留意一件日常工作，用下面的图表记录自己的成功。

专注力练习表

日期/时间	练习时间	备注/思想

第四步：审视你的内心、你的思想

你知道，我们的思想深深地影响着我们的感觉和情绪作出反应的方式。对于焦虑拖延症，感觉就像是相同的想法在不停地起作用。“我永远不会完成。”“我根本不够好。”“我现在还不能做它。”有些时候这些想法是如此的熟悉以至于你根本就注意不到它们。然而它们就在那里——一种连续不断的、冗长的烦恼和自我怀疑——导致你逃避、分心和拖延。正念练习不仅能帮助你变得更加明白这些想法，并且还能帮你脱离它们。记住，想法仅仅是想法。它们是暂时的，并且是转瞬即逝的。它们不是真实的，它们不能代表你，不能定义你，它们甚至什么都不是。不假思索地让它们过去吧。用下面的练习来了解你的想法是什么——你的想法就是想法，仅仅是你脑子里的构想而已。

练习题：审视自己的思想

1. 找一个舒服的地方，坐下来。做几次深深的呼吸，集中精神呼、吸。体会新鲜空气带给你的感受。

2. 不要去判断，要去标记你脑海中的每一个思想。例如，不要这样想：我的报告一定会很糟糕；而要这样去想：我认为自己的报告一定会很糟糕的。不要标记成：我是一个失败者；要标记成：我想我是一个失败者。

3. 练习不断记录自己的思想。如果你发现自己开始判断这些思想，那么要立刻把精神集中在只做标记上来。练习花上几分钟时间标记自己的思想。

4. 紧紧地盯着进入你脑海的每一个念头，就像凝视着天上飘过的云朵。把每一个穿过你大脑的思想当做是蓝天上的一朵朵胖胖的云彩，飘进你的思绪中，不作任何停留——像真正的云彩，你可以让它们飘得快一些，或者慢一些，但是记住，你只是看着，静静地盯着它们，看着它们在你的大脑里飞过。

5. 练习五分钟或者直到你身心舒畅为止吧。从思绪进入你的脑海开始，要看着它，标记它，看着它像白云一般慢慢地穿过你的脑海。留意，标记，凝视，留意，标记，凝视……

6. 当你可以自如地做到留意、标记思想，凝视它们划过你的脑海，那么请开始每天都试着练习一下吧。当你留意到自己的内心有一些焦虑、担忧、拖延的思想时，标记下它们，然后让这些思想就这么滑出你的脑海吧。

现在，让我们把正念训练贯彻到生活的每一个细节中吧。

第五步：每天都只关注自己

现在你已经进行了呼吸，进食，每天全神贯注地工作，观察思想这些练习，那么是时候把这些练习运用到生活中去了。要记住哦，正念练习在何时何地都是可以进行的哦。练习每天都好好地关注自己。当你发觉自己又开始焦虑、逃避或者拖延时，就可以立刻用下面的步骤把注意力拉回现在。

练习题：时刻保持专心

1. 停下手里的活儿，深深地呼吸。
2. 运用五感，把精神集中在视、嗅、听、品、感上。
3. 环顾一下四周，凝视三样你看到的事物。
4. 你的耳中听到了什么？试着听到三种不同的声音。
5. 试着感受三种你碰触到的东西。
6. 记住还要关注自己的嗅觉和味觉。

当你觉得自己需要自制或者担忧焦虑发作的时候，都可以进行这个练习。你会发现一天中你需要做很多次才能把自己的意念保持在当下。练习正念，在下面的记录中写下自己的练习状况。

集中训练

所见：

1. ______

2. ______

3. ______

所听：

1. ______

2. ______

3. ______

所感：

1. ______

2. ______

3. ______

所闻：

1. ______

2. ______

3. ______

所品：

1. ______

2. ______

3. ______

怎么样？很多人都会很惊讶自己居然能感受到这么多的信息。虽然也不需要你每次做正念训练的时候都把所有的感受记录下来，但是前几次把自己关注的内容写下来，对减轻你的失控和焦虑感会非常有帮助。当然了，如果你发现写下这些内容也会使你分心，不要犹豫，跳过这个步骤。你练习的次数越多，你就越能轻易地把精神集中在现在，你的心态就越和谐、自然，随着你内心力量的提高，焦虑和拖延也就离你越来越远了。

不要怀疑，正念一定是正确的

如果你和很多患者一样的话，那么也许你也会对正念训练抱有很多疑惑和担心。这是非常正常的——活在当下和我们平常的状态实在是差别太大了。刚开始你可能会感到诡异、别扭，或者无聊。要想利用正念训练减轻内心的焦虑感是需要一定时间的，而想要告别拖延症甚至需要更长的时间。这是不是让你有点儿小沮丧，想要中途放弃、半途而废呢？嘿，并不只有你会沮丧，一定要继续努力啊。想要改掉长期养成的习惯需要很长时间，但是这可是绝对划得来的。下面我们收集了患者通常会产生的抱怨和怀疑，看一看，对于正念训练，这些观点是不是和你的不谋而合，是不是让你很有共鸣呢？

正念训练太费时间了

正念真的可以帮助我们摆脱忙碌的人生。当你匆匆忙忙、任务重、时间紧的时候，让你暂时抽出几分钟来貌似是绝不可能的。但是，既然你选择了阅读这本书，就意味着你已经因为担心、焦虑、拖延浪费了很多时间。因此，现在花上些时间练习集中精神活在当下，从长远角度来看，绝对可以帮你脱离焦虑拖延症的纠缠，帮你追回你浪费在瞎担心上的时间。

我做得不对吧？

也许你感觉自己的思想乱成一团，根本无法集中。想要按照正确的方法练习固然是没错的，但是想想看，你只是个普通人，思想有时候混乱一些是多么正常的啊。不要太过急躁，也不要犯经验主义的错误——当你感到思想分散的时候，只需要重新集中精力就可以了。成功来自不断地努力和练习，练习把注意力集中在现在，也不意味着一秒钟也不能溜号。注意力不够集中有什么关系？努力重新集中起来不就好了。

集中注意力让我更焦虑了

关注自己的情绪有时候让我感到更加焦虑。有时候，关注自己的内心思

想，就好像和自己的焦虑情绪排排坐似的，极为不舒服。但是我们都明白逃避焦虑是不能解决任何问题的，就算能让你舒服点儿，那也只是暂时的。允许自己产生焦虑感，不抗争，让它自生自灭，不理会，焦虑也就失去了能量。

在正念训练上我也拖延

当然了，如果你是一个习惯性拖延症患者的话，正念训练对你来说的确是一个大挑战。就算是这样，你也要忘掉过去，忘掉未来，只想着现在，努力地活在当下。也许会受到阻碍，也许会有反复，不要担心，不要要求得太完美。你要做的只是尽自己最大的能力把正念贯彻到生活中。

下一阶段

当你做完了本章的练习，会发现自己对自我意识更加有研究了，更体会到今天的重要性了，不论何时何地，在生活中锻炼自己的集中力。让你产生焦虑、拖延，把自己的意念拉回现在。利用正念训练，结合其他的方法消除内心的焦虑、担心，为你进一步消除拖延症打下基础，那么在下面的部分，你将学习如何对抗自己的恐惧，设定更好的目标，合理利用时间。如果你对正念训练很感兴趣，或是还想做其他一些练习，那么你可以看一看《冷却你的焦虑：用正念训练释放你的焦虑、恐惧和恐慌》（杰弗瑞·布兰特林，2007），或者《走到哪儿，心就到哪儿》（乔恩·卡巴特-泽恩，1994）。

本节重点

焦虑是一个恶性循环，集中精神活在当下可以打破这种循环，帮你不再担忧，告别逃避。

正念训练就是集中精神活在当下，有意识、有目的地关注今天、关注自己的生活，不妄断、不纠结。

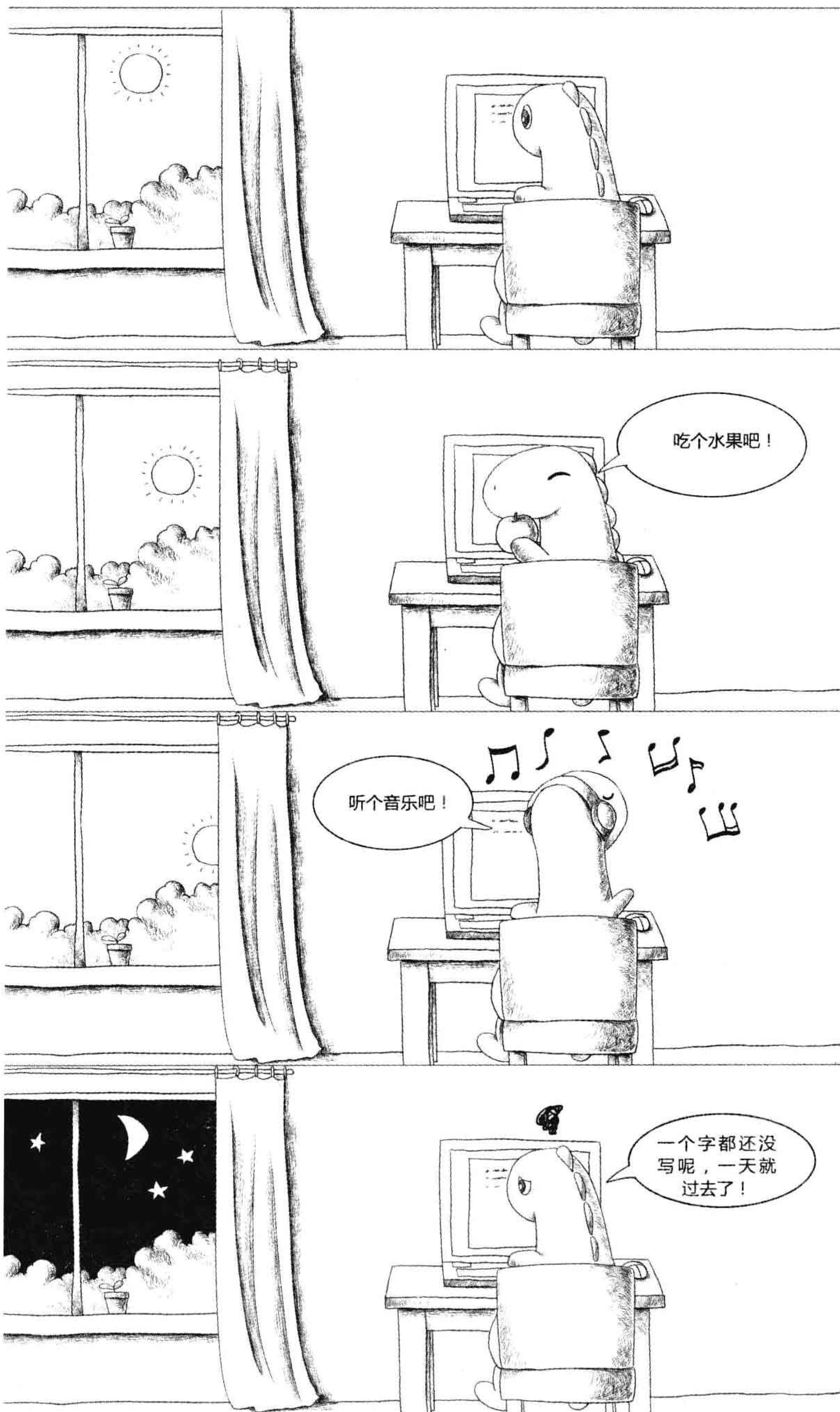
正念训练对于减轻焦虑感具有非常好的疗效。

每天练习全神贯注地呼吸、进食和工作，可以有效地帮助你减轻焦虑症，更好地活在当下。

标记恐惧和担忧的思想——它们都是些思想——学会让它们慢慢地离开你的大脑，不要回应它们，判断它们，这将有助于你摆脱焦虑拖延症的恶性怪圈。

你可以把正念贯彻到生活的点点滴滴中，当你感到担忧、焦虑和拖延的时候，正念都能够帮助你回到现实，回到现在。




三心二意是拖延症患者的大敌
吃个水果吧！
听个音乐吧！
一个字都还没写呢，一天就过去了！

08 暴露疗法：一步一步克服恐惧

你是不是经常听到有人对你说“你也太担心了吧”，或者“别担心了，慢慢就好了”？如果你患有焦虑拖延症，那么这类话你肯定听得耳朵都起茧子了。实际上，很多焦虑症患者也想要控制自己的情绪，让自己停止担心、焦虑，让自己不再思考那些烦心事儿。就这样，焦虑症患者往往无法集中精神，他们选择逃避、拖延，这样能使他们从焦虑的情绪中暂时缓口气，他们也试着想想别的事情，控制焦虑的蔓延。表面上看这是很合理的，如果有什么事儿让你担心，索性不要想了，你不喜欢做什么，就不要做，这个方法很合理啊，可为什么不起作用呢？

“逃避”陷阱

逃避解决问题是一种自欺欺人的想法——我们把工作放在一旁，看球赛、打扫厨房，试图忘记工作就快到期的事情。但是，不幸的是，逃避解决不了任何问题——话说回来，要是逃避就万事大吉，那也没人会看这本书了不是？作为一名拖延症患者，你肯定比任何人都了解，把工作往后拖，逃避工作对自己根本毫无帮助。拖延和逃避不可能帮你下决定，也不可能帮你完成工作，甚至根本不可能真正减轻你的焦虑感，因为事实上你不可能彻彻底

底把你要做的事情或是要下的决定抛诸脑外。更可怕的是，逃避困难，可能导致困难加倍反扑，可以逃避，思想反而更被困住。跟我们一起，做下面的练习。通过这个练习，我们帮助患者了解压抑或者逃避焦虑思想的后果，让他们认识到逃避和拖延对于现实都是徒劳的。

练习题：拒绝红气球

找一个计时器或者闹钟也可以，设定时间为一分钟。或者你也可以找个好朋友来帮你计时。闭上眼睛思考自己喜欢的任何事物。但是记住想什么都好，千万不要想红色气球。不要去想“气球”这个词，也不要在脑海中幻想气球的样子！坚持一分钟，自己算算这短时间内，红色的气球进入你脑海中多少次，不论仅仅是这个词儿，还是气球这个形象。

怎么样？如果你是个普通人，那么在这个练习中，你完全不想到红气球的可能性几乎为零。你是不是也注意到，越是不愿意看到红气球，脑子里就有越多红气球的画面？科学家也发现：我们尝试压抑的感情，往往导致这种情绪的加倍产生（魏格曼，1994）。即使有一部分人可能成功了，一分钟之内没有想到任何有关红气球的信息，但是这种状态也很难长时间保持住，因为“保持”是件极其累人的事儿！对于拖延症患者来说，这种逃避就使他进入了永无尽头的“担心—逃避—担心—逃避”的怪圈。这种循环使你不停地找东西来吸引自己的注意力，暂时缓解焦虑。但事实上，这永远也不可能使你的内心得到真正的解脱，焦虑的源头始终在那儿，你的生活永远都无法获得快乐。

也就是说，即使你能够不去想那些令你担心的事情，面对困境的时候依然于事无补，因为逃避使你不舒服的想法并不能从根本上解决问题，从长远角度来看，反而会使你更加恐惧。你逃避那些使你感到沮丧的思想，那么你在心里就已经把这些思想打上危险的标记，以后碰到这种事情，你就一定会退缩。逃避摧毁你的自信心，摧毁你承受这种情绪的能力，使你变得无法克制焦虑的心情，无法面对未来的挑战。最终，逃避使你害怕的敌人越发强大。拖延、逃避，使你永远都没有机会成长，永远都没有机会战胜这些恐

惧，你永远都不会去尝试面对，也永远都不会知道勇敢面对的结果是怎样。

在第4章我们已经说过，克服恐惧的最有效的方法之一就是面对恐惧。当然了，直面自己害怕的境况、思想和画面，说起来是很容易的——但是做起来真是太难了。第4章你也曾利用暴露治疗练习直面你对于成功或者失败的恐惧，那么现在你同样可以利用这种方法，练习面对任何令你感到害怕的事情，任何导致你产生焦虑拖延症的担忧。

很多人都知道，逃避和拖延都不可能帮助自己建立自信，提高效率，但是也有很多人怀疑，有意识地面对这些困难，真的能减少担心和焦虑吗？在这里我们可以保证——一定可以的，自我认识行为治疗，包括暴露疗法、面对恐慌焦虑的疗法都能帮助你有效地减少焦虑和担忧，这可是有科学依据的哦。

习惯担忧

主动担心会减少担心吗？问得好！对此我们的患者经常会提出反对：他们已经够烦心的了，天天都在烦心，一点儿帮助都没有啊。但是，这里有一个区别我们要说清楚，大家所说的主动担心往往指的是一个时间同时担心好几件事情，担心了这个，又担心那个，一个接着一个，这叫做连锁反应。这个反应发生的速度极快，你很难有机会真正地关注一个担心的内容，要分别关注这些使你担心的事情（齐巴格、 克里斯基和巴洛尔，1993），这样才能对每一个困难作出相应的处理，最终消除自己的焦虑感。

就拿你最近一次担心的或者拖延的事情来开刀吧——税款单、工作项目、学习项目、打扫车库……都可以。这时候可能你脑海里迅速闪过了许多念头，都让你感到强烈的担心。

“真不知道从哪儿下手好。”

“我永远也做不完。”

“事情会越变越糟的。”

“我做不来。我搞不定啦！”

作抉择的时候也是这样——选择健身房，选择托儿所，选择牙医。

“我该选哪个呢？”

“选错了怎么办？”

“要是还有更好的呢？”

“我怎么知道这家好不好啊？”

“选了我可能会后悔的。”

就这么一直一直错乱下去的话，最终你会发现自己什么都没决定。

有意的焦虑接触必须是一次处理一个焦虑思想。这样子你会发现，集中精神关注这种思想的时间越长，内心的烦躁就越少。这个过程需要在你习惯的环境下进行，正如第4章的练习一样。研究证实，坚持关注使你焦躁不安的思想，你的焦虑感将会逐渐减轻（佛奥和寇扎科，1986）。长期处于逃避或者意识涣散的状态，会导致你的焦虑成为一种习惯行为，使你陷入焦虑无法自拔。通过学习一次只关注一种焦虑思想，思考解决困难的方法，而不是分散自己的注意力，久而久之，你的焦虑感会开始减轻，自信开始恢复，工作的效率也得以提高。

如何利用暴露疗法战胜焦虑拖延症

现在抓住暴露疗法治疗担忧的诀窍了吧——习惯自己的恐慌思想——那么你已经准备好，进行下面的三个步骤，跟我们一起去战胜你的焦虑拖延症吧！

第一步：提升暴露等级

让你直面自己害怕面对的事情听起来是不是有点儿恐怖啊？别担心，我们的意思是你要逐步地面对这些恐惧，从最轻微的级别开始，慢慢过渡到你最为害怕的事情上去。一开始选择练习面对比较容易的挑战，能帮助你奠定战胜巨大恐惧的坚实基础。

为你感到焦虑的事物打分。100分则代表着使你感到无比焦虑的事情，是焦虑的最高级，那么相对的，0级就意味着不会使你烦躁的事情。那么50分就刚好是中间水平的焦虑和压抑，意味着有点儿小烦躁但是可以接受。你可以试着想象自己处于一种焦虑、担忧的情绪中是什么感受，或者你想要逃避和

拖延的感受有多强烈，通过这种方法评估某种焦虑思想的分数。试着把你的思想分级，从低到高，至少分成十个等级，但是超过十个或者少于十个也是无所谓的，因人而异就可以了。

举个例子，你可以参考下面格蕾丝列出的级别。格蕾丝害怕看医生，因为她怕医生责怪她超重，或者是检查出她身体有什么毛病。她想等到自己身材好一点儿的时候，再去看医生，可是，好多年过去了，她的体重还是那个样子，甚至还在攀升，于是她更加焦虑，担心自己的健康。格蕾丝的目标就是能够勇敢地预约医生，让自己感到更舒服，于是她使用暴露疗法，让自己面对那些焦虑、担忧的思想画面。

格蕾丝的暴露疗法表

焦虑和担忧思想的画面	焦虑度
想象医生说我得了重病	100
想象自己在待诊室等待医生	90
看健康小手册	85
想象医生说我超重，要求我减肥	80
想象自己称体重	70
如果我有心脏病或者癌症怎么办	65
看自己BMI测试上面的信息	55
其他人觉得我在诊室待得太久	40

看到了吧，格蕾丝就是把自己去见医生这件事情，按照分数分成了焦虑度不同的十个级别，她想象自己看医生的场景、画面，想象着自己在诊所里可能遇到的事情，比如看健康手册、看BMI结果分析。

现在轮到你了，你也试试看吧。先确定两点有助于你更简单地开始。首先设想一个导致你压抑和焦虑的场景，设想一个你一直逃避的问题，开始准备处理这些压抑。然后假设这一个思想，这一个情景画面，以及你对这件事情的担心。把使你感到最焦虑的事情定为100分。然后选择一个使你感到普

通焦虑的事情，定为50分。最后把剩下的使你感到烦心的事情、思想、画面列出来。根据你已经列出的两个点，分类是不是变得容易多了呢？如果有一些是直接引发你担心的场景，和格蕾丝一想到即将看健康结果分析就担心一样，那么你也可以把这些填进表格去。

暴露疗法表

焦虑和担忧思想的画面	焦虑度

第二步：选择有效的暴露方法

有很多方法可以帮助你解除焦虑，其中我们提到两种对你克服焦虑拖延症特别有效的方法。当然，你很有可能需要同时结合这两种方法才能克服自己的恐惧和担心，因为这两种思想都会诱发你的焦虑。下面就来看看这两种特别的方法：

1.真实暴露：真实暴露法，又称为仿真暴露，让自己真实地模拟令你产生恐惧的场景。例如当众演讲、去上课、买新衣服。你个人的内心恐惧决定了模拟何种场景比较合适。

2.想象暴露：处理焦虑思想、担心或者紧张画面的时候，你也可以利用想象暴露法。顾名思义，就是利用你的想象力将自己暴露在焦虑状态下。想象自己的焦虑，你可以用笔写或录音，反复地说出令你害怕的情形，直到感

受到真正的焦虑。例如，你可以想象老板的责难、考试挂科、作错决定这些讨厌的事情。

格蕾丝就同时利用真实暴露和想象暴露两种方法使自己逐渐地解决了更高级的焦虑。例如，她反复阅读健康营养手册，反复看关于心脏病的宣传册，直到让自己感到不那么焦虑（真实暴露）。另外，她还设想了护士问她为什么这么久都不来诊所称体重的情景（想象暴露）。她是这么想象自己的医生说自己超重，要求她减肥的画面的：

“我在一个很冷的屋子里等着医生。我隐隐约约听到医生说话的声音在走廊或者隔壁房间传出，我也不确定。我感到内心很害怕，很脆弱，低头看着鞋子，告诉自己就待一会儿，马上就走。也许我可以趁没人发现偷偷地溜走。但是我还没想好，就听到有人敲门。接着皮尔医生进来了，他看起来挺高兴的。但是我知道他一定对我很失望，虽然他竭力装出一副笑脸。他开始看我的检查结果，接着脸上的笑容消失了。他看着我轻声地说：‘格蕾丝，你比上次来诊所重了25磅。根据你的家族病史，这可不太妙。你需要马上开始运动节食，控制体重，不然恐怕会影响你的健康。我立刻安排你去见护理师。’我知道他是对的，但是他那种不满的声调弄得我的胃都跟着痉挛了。我很尴尬，我想赶紧逃走。”

写下这些场景后，格蕾丝把它录进了收音机，听起来就能想象到特别真实的画面。刚开始她很难坚持听下去，忍不住就要关掉收音机。但是她努力地使自己集中精神，努力使自己听下去，集中想象这个画面，每次她都要练习二十到三十分钟。她发现听得次数越多，就越容易坚持，她的焦虑感也就越轻。最后，听这个故事再也不会引起她的不安，她决定去预约体检。当皮尔医生真的和她说起体重问题的时候，格蕾丝已经明显不那么焦躁了，也没有强烈的逃避的欲望，她想要做的就是解决体重问题。

第三步：练习面对

你已经设定好自己焦虑的等级，也找到暴露训练的不同方法了，那么下一步就是不断地练习。你可以使用下面的指导来进行暴露练习。从表格中焦

虑度最低的事情开始——比较有挑战性但是并不是特别困难的。练习把自己暴露在这种思想、环境、担心状态中，直到你的焦虑感减少了至少一半。也就是说，如果你选择了焦虑度为40的一项，那么你必须集中精力，毫不分心地练习，至少要将焦虑度减少到20才可以。每次练习的时候，焦虑度都应当从它的最大值开始减少。你应该发现自己的焦虑度峰值每次开始的时候都会降低一点点。持续不断地练习，直到这一项内容无法再使你感到任何焦虑情绪，然后进行更高级别的练习，重复刚才的过程。

每个人的反应都不同，在你进行更高级的练习之前可能需要花上几天或者一个礼拜，或者更久，没关系，这都是合理的。坚持练习直到把你的表格中的所有焦虑度都消减为0。你可以把你的练习进度写进下面的表格里，跟踪观察每次焦虑度下降的过程：

暴露练习表

日期：

开始时间：　　结束时间：

焦虑度（0～100）：

开始值：　　备注：

10分钟：

20分钟：

30分钟：

40分钟

50分钟：

60分钟：

结束值：

暴露训练的目的

暴露训练的最终目的是消除焦虑感，但是一开始你可能会发现焦虑感不

降反升。这种现象是合理的，实际上，你的焦虑度至少要达到中等水平才能达到有效的暴露练习效果。当暴露练习结束的时候，你会发现自己的焦虑度比之前的最大值已经减少了很多。

也有些人会注意到，随着练习的深入，他们的焦虑度下降速度会加快。要记住，这就意味着你正在建立长期有效的焦虑承受能力，你忍受这些环境、思想的能力正在提高，因此如果你感到身心疲惫那也是正常的。当你面对恐惧时，焦虑度可能暂时性地提高，但是坚持下去，很快你就会发现这种训练产生的积极效果，以及你的焦虑情绪在慢慢消失。

暴露练习之后

暴露过程中，感到焦虑是很正常的，这时千万不要分心，要集中精神练习。让焦虑感自动消失是暴露治疗获得成功的关键因素。克制自我安慰，也不要告诉自己别害怕什么的，就集中精力在暴露上，直到二十或三十分钟，练习结束为止。记住，焦虑会自己慢慢消失。暴露练习之后，你可能会发现利用之前学会的方法挑战你的恐怖思想也很有帮助。你能够识别自己的扭曲思想，整理证据反驳自己的担心，利用自己的正念力量集中精神。现在暴露练习告诉你，焦虑是可以自己消失不见的，但是其他的方法也会对你有很大的帮助。

暴露练习要适度

虽然暴露练习可以帮你克服焦虑症，帮助你面对恐惧时减少担心，但是过多的暴露练习本身有可能发展成为一种新的拖延战术。对于暴露练习的练习强度没有一个统一的标准答案。这取决于你自己是如何使用这个武器的。当你消除一个级别的焦虑感，要保证立刻进行更高层级的练习，就算你非常不想继续下去也要强迫自己坚持。要警惕过多的幻想暴露练习，而却从不进行真实暴露的练习。要坚持不断地练习，不要在一个级别停滞不前。也要记住一点，你的焦虑级别表不需要包括你内心全部的担心、思想、画面和你害怕的场景。通过面对一些挑战，你应该会举一反三地克服其他的恐惧。如果你觉得暴露训练对你来说有困难，或者你觉得自己的焦虑度丝毫没有减少，那么下面的策略对你也许有所帮助。

暴露训练小建议：

1. 每天都进行暴露训练。三天打鱼两天晒网是不可取的，这会使你一直停留在同一个焦虑练习层面。要让你的努力有价值！

2. 坚持下去。早期的暴露训练中，很多人都时不时地想要放弃，因为面对焦虑可不是什么舒服的感觉。很多人都在焦虑度达到峰值的时候停止练习，在即将成功的时候半途而废。那么你的焦虑感将永无尽头。再坚持一会儿——焦虑马上就会消失。

3. 当你使用想象暴露法时，要确保你想象的画面真实，尽量的真实。注意细节，包括声音、气味、视觉、感觉、内心活动等等。用第一人称和现在时写下你的场景，就像它正发生在你身上一样。一定要保证一次只关注一种担忧。

4. 确定自己按照焦虑度级别表安排进度。挑选那些有挑战性但不是非常严重的级别开始。当一种级别变得轻松，果断进行更高的级别练习。

5. 确保自己的暴露训练坚持二十到三十分钟，之后再开始审视自己的扭曲思想。在暴露过程中避免自我安慰和自我放松。

6. 如果你发现焦虑度并没有如你所愿地下降，仔细看看那些你逃避的、使你分心的或者其他你可能发生的行为。有一些行为从某种程度上也能缓解焦虑，但是都不长久。并且很有可能持续加重你的焦虑。

暴露治疗法乍看上去挺吓人的，但是不断地练习，面对自己的恐惧，你一定能更好地控制自己的焦虑感，战胜自己的拖延症。

下一阶段：

现在你已经进行了一些练习，已经能够更好地面对你的担忧、焦虑思想和画面了，感觉如何呢？如果你感到内心的焦虑感在减轻，更有动力和信心战胜拖延症的话，那么恭喜你，你实在是太棒了！如果你觉得有点儿困难，也不要担心，重新看一下这一章内容，重新做一次那些练习。你没时间练习是吗？如果你真的感到没时间，那么接下来的一章会帮助你合理地安排时间，优化工作量。

本节重点

回避、逃避使你感到恐惧的思想事实上都会导致焦虑和担忧的倍增。

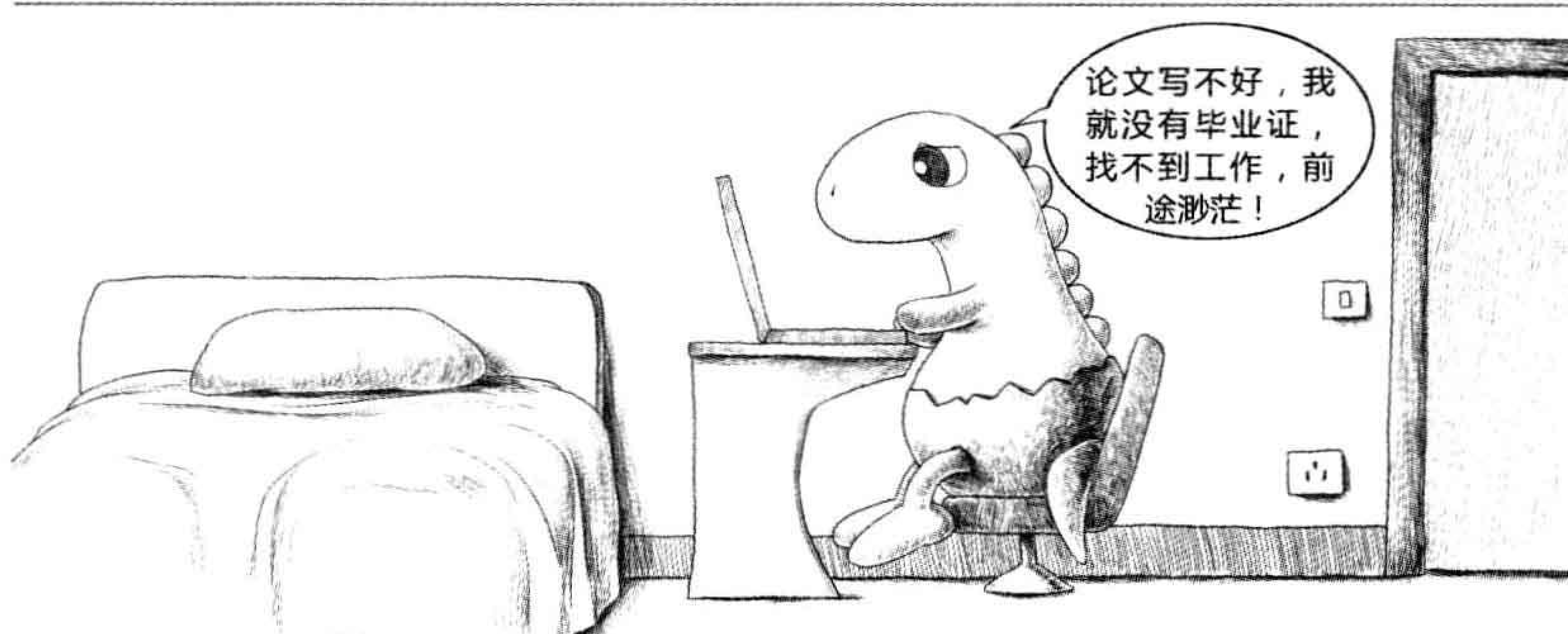
坚持足够长的时间面对自己的焦虑和恐慌有助于习惯挑战，减轻焦虑感。

暴露治疗法分为两种，现实疗法和想象疗法——两种方法都对治疗焦虑拖延症特别有效。

通过系统的练习，一步一步地克服恐惧心理，当你面对焦虑的思想画面和担忧时，内心会更加悠然自在，这样也能帮助你改善逃避恐惧和挑战的不良习惯。

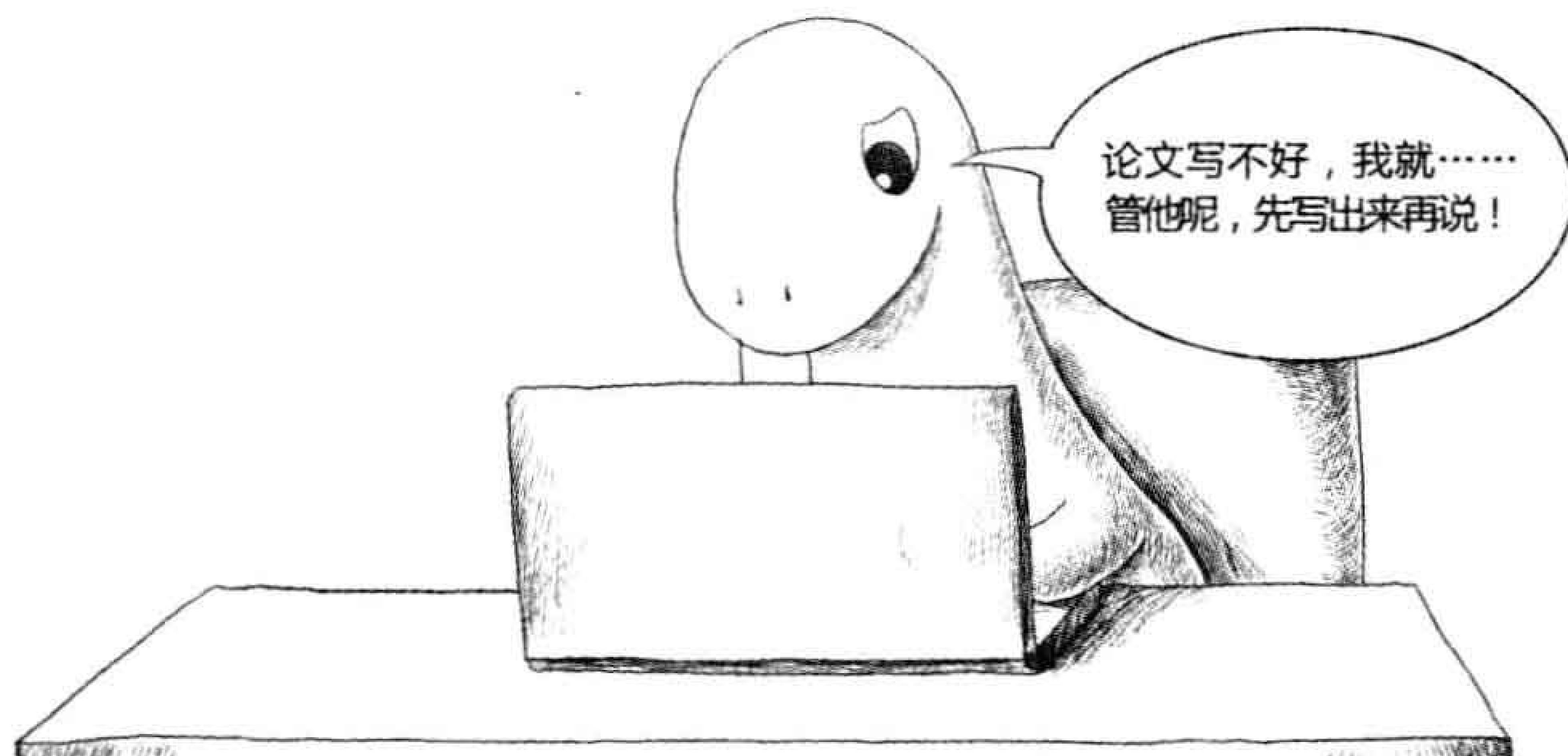


所谓暴露疗法，就是怕啊怕啊就习惯了









09 制订目标：你所焦虑的往往不是你真心在乎的

每一个治疗阶段的开始，我们都会问患者同一个问题："今天的治疗你想要达到一个什么样的效果？"可以想象，这么多年来我们听到了各式各样的答案。有一些患者自己也不是很确定。他们明确知道自己被焦虑困扰，也非常想要摆脱这种感觉，但是对于每一次的诊治，他们并没有明确的目标。还有一些患者反过来问我们最好的情况能达到什么样的效果。有一些则对我们这个问题感到很讶异，退一万步讲，其实制订有效的目标正是治疗中最重要的一部分。那些能够清楚回答这个问题，并作出明确要求的病人往往是那些治疗效果最快最好的一群人。拿伊琳来说吧，她的目标就很清晰："我跟我弟妹在一起的时候，感到很焦虑，她令我感到害怕，我希望找到一种和她相处的新方法，使我自己感到更自在一些。"正如你所见，伊琳的目标清晰、明确，这对于她的治疗起到了相当正面的效果。

设定一个好的、适当的目标是有一定难度的，但是在征服焦虑拖延症的过程中，这是非常非常关键的一步。在本节，你将学会如何设定一个现实的、可实现的、合适的目标，并掌握如何完成这个目标的技能。另外，我们还将教会你，如何将一大块的整片的价值观打断成小的、短期的、脚踏实地的、一步一步的目标。当然了，我们也会告诉你有效目标和无效目标之间的

区别。

设定有效目标何以如此重要?

学习如何设定自己的目标是你战胜焦虑拖延症的关键。那些容易担忧、焦虑，以至于时常拖延的人往往很难设定适当的目标。如果你是这样一类人，那么对于你来说，明确地规定出每天的作息计划可是件非常折磨人的事儿。当然了，让你确定长远的、更大的目标就更难了。只要你一闲下来，就变得无所事事。久而久之，你的时间大把大把地被浪费掉了，一天结束了，你还是啥都没完成。

通过设定明确有效的目标，你能够更好地规划管理自己的思想和行为，更好地完成一天的工作。目标在我们的生活中扮演了非常重要的角色，它是我们行为模式的核心指导。另外，我们发现，一旦患者可以设定有效的目标，那么更多正面的效果就会产生：他们的心情也变得爽朗了，他们的自信增加了，压力减少了，拖延症也减轻了。患者普遍反映自己的生活更加有干劲儿了，目标明确了，也找到了自己人生的意义。他们体会到了完成目标的快乐和成就感，他们感到人生稳步地向前进步，再也不会纠结于犹豫，再也不会迷失人生的方向。

下面，我们将告诉你设定有效目标的五个步骤。我们将帮助你改掉不好的习惯，修正那些模糊的、无效的、错误的目标，甚至改正毫无目标的情况，帮助你建立一个清晰、具体、有效的目标，让你的生活朝着你希望的方向大踏步地前进。

如何设定有效目标

现在，相信你已经知道设定一个好的目标是多么重要了，那么准备好了吗？我们要开始教你如何才能设定一个好的目标了！

通过我们的“五步走计划”就可以使你学会设定一个有效的目标。通过提高自己设定有效目标的能力，你的生活将会更加有效率，焦虑拖延症也会慢慢减轻。

下面让我们更加详细地看一下这五个步骤吧。我们将通过一些小练习分别说明每一个步骤的具体细节。

第一步：确定自我价值

在确定你的自我价值之前，我们先来澄清一些概念。什么是价值观？价值观相当于人生取向（海斯，2005）。价值观决定了我们人生的价值取向、目标与方向。价值观规划着我们的选择和行为；给我们指明生活的道路，作出决定，选择目标。如果我们没有价值观，那么就将被命运遏制。我们会在选择的茫茫大海中迷失。我们所选择的价值观，不论是有意识的还是无意识的，都将控制我们的目标和方向，将我们的整个人生引导向这种价值取向。

当然了，价值观也会随着人生的阅历发生变化。对一个人来说，二十岁的价值观和六十岁的价值观当然可能会有所不同。

五十岁的朱迪也是一名来寻求治疗的焦虑症患者。她的母亲，八十岁高龄，使朱迪陷入经济压力中。她的母亲经常找朱迪借钱。朱迪本人又大手大脚惯了，在物质享受方面时常花去太多的钱。她感到自己的价值观会使自己变成母亲的样子，穷困潦倒。一下子买一辆漂亮的车貌似还不如攒点儿棺材本。这就是朱迪价值观的转换。在这种价值观转变的基础上，朱迪为自己设定了新的目标，一方面为自己的将来作打算，一方面削减当前不必要的开支。

如果你正受到焦虑拖延症的困扰，那么仔细思考一下你的价值观也许对你会有极大的帮助。正是价值观组成了你每天生活的主干。如果你没有一个清晰的价值观，那么面对选择时将束手无策。尤其是在你空闲的时间里，你会发现真的是这样子的，比如晚上或周末，你往往不知道该做些什么。你时常会发现自己很矛盾，又想做这个，又想做那个，最后无所事事地荒废掉宝贵的周末。明确自己的价值观可以帮助你解决掉这些矛盾，使你的人生找到方向，充满意义，充满活力。

下面我们举一些价值观的例子：

健康

爱情

精神

家庭

孝顺父母

金钱

朋友

事业

物质享受

无私奉献

教育

娱乐

其他____

练习题：你的价值观是什么呢？

现在让我们花时间做一下下面的题目。什么对你来说最重要？什么价值观在你生命中占主导地位？在下面列举五个对你来说最重要的事情（按照影响力递减的顺序）。

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____

吉姆，一位三十九岁的企业家，长期受到焦虑拖延症和逃避现实的困扰。在一次企图克服拖延症未遂后，他终于明白自己之所以徒劳无功是因为没有明确的价值观核心。于是，吉姆审视内心，在下面列出了五个他认为最

重要的人生价值：健康、家庭、事业、朋友、信仰（按照影响力递减的顺序）。

后来这项练习带给吉姆的帮助，连他本人都很惊讶。他看着自己列出的价值取向表，发现自己没有优先在最为重要的事情上下足够的工夫。他意识到过去的失败是由于他根本定错了目标——他一直在提高效率上努力——这对他来说根本没那么重要。吉姆意识到他需要改变自己的目标计划，设定一个新的、清晰的、具体的目标，他相信这一定能帮助他的生活一帆风顺地前进。

第二步：设定目标

我们的目标和我们的价值观是相辅相成的。如果我们设定适合自己的人生目标，那么我们的生活也会向着相同的方向发展下去。但是，目标又和价值观有着明显的不同。当我们的价值观集中表达在对我们最重要的内容上时，那么我们的目标就是一项合理的、可以完成的任务（海斯，2005）。同时，目标决定我们的行动，决定我们需要花费多大的精力、努力多长时间才能达成目标（洛克，2002）。

拖延症造成的问题体现在价值观和目标这两个层面上。如果你无法明确自己的价值取向，那么也就无法作出正确、有效的选择，人生的方向就会迷失。如果你无法设定有效的目标，那么就算你知道该往哪里走——你也不知道实现目标的最有效的路径。为了设定与你价值取向相匹配的目标，就必须了解设定正确目标的几个关键要素。

有效目标

爱德华·A·洛克，目标设定领域最早的研究学者之一。他致力于研究有效目标的组成以及导致无效目标的原因。这一章中关于有效设定目标的指导正是基于爱德华的研究（洛克，2002）。在研究有效目标的过程中，他发现一个好的目标往往需要以下几个特点。

难度：这个特点貌似有些矛盾。也许你认为设定一个简单的、容易完成的小目标比较合适，但研究发现，事实则刚好相反（洛克，2002）。事实

上，制订的目标越难，我们努力的情绪就越高涨，想要完成目标的激情就越强烈。而且对于很困难的目标，即使有小小的失败，那也意味着已经取得了很大的进步。看看老虎伍兹，著名的高尔夫选手。在高尔夫运动中，大部分选手的目标都是获得锦标赛的冠军。而老虎伍兹的目标却是打破尼克劳斯创下的连赢十九次锦标赛冠军的纪录。因为有了这个看起来很有难度的目标，在老虎伍兹的职业生涯里，他努力拼搏，为了追求成功，创造了一个又一个辉煌。

具体：越清晰、越具体的目标就越好。通常情况下，设定一个明确的目标会对你有很大的帮助。例如，有一个明确的标准“减肥二十磅”肯定比“减肥”这个目标要有效果。

反馈信息：关注记录自己努力的过程是设定有效目标的另一个关键。反馈信息可以帮助你认识到自己在努力的过程中表现的情况。通常情况下，反馈信息和具体的特点是相辅相成的。例如，你设定了减肥二十磅的目标，那么你就能每天清楚地记录下你的体重变化。这可是你的计划能顺利进行的有效保障。因为反馈为我们实现目标的过程提供了关键的坐标。

自我保证：自我保证也是成功实现目标的制胜法宝。因此，你保证自己能够实现目标是很重要的。这也就是为什么你的价值观很重要的原因。你的价值取向会指引你选择你可以完成的目标——因为它们对你来说很重要。

可实现的：最后一个好目标的特征就是可实现性，就是说你设定的目标必须是你实现能力范围内的。一个有效目标是你坚信自己可以完成的目标。有难度的目标可以帮助你更好地努力，更好地克服焦虑拖延症。但是，这个目标的难度也不能太离谱，超出你可以实现的范围。

有效目标的例子：

减肥二十磅

今年要攒下一千英镑

把我的胆固醇指标降下二十个点

每个星期天都去做礼拜

每周保证有五天和家人一起吃晚餐

无效目标

你也许认为，无效目标不就是有效目标的反义词吗？事实上，无效目标也是我们出于美好的意愿而设定的，只不过它们并不能有效地实现我们的价值观。相反，它们使我们困在了自己设定的目标中。

无效目标的例子：

提高身体素质

对家人好一点儿

开心点儿

尽力做好每一件事

享受生活

不再拖延

下面的表格可以使你很快看出你设定的目标是否对你有效

有效目标	无效目标
有挑战性	太简单
具体	太模糊
可以量化	不可量化
对你很重要	对你不重要
符合你的自我能效	不符合你的自我能效

短期目标 VS 长期目标

你已经明白设定有效目标所需要的因素了，那么分清楚长期目标和短期目标对你也许会有更大的帮助。短期目标，顾名思义，是那些你近期内可以完成的目标，就像你人生道路上的路标。旅途中，路标帮我们指引方向。而长期目标则是那些符合我们价值取向，需要花很长时间才能达成的目标。毋庸置疑的是，你的短期目标、长期目标以及价值取向之间是相互作用的，它们相互协作帮助你获得幸福愉快的人生，帮助你实现生命的最高价值。

那么让我们看一个例子，解释一下短期目标、长期目标、价值观之间是如何相辅相成的吧。

一个二十四岁名字叫做艾博尔的姑娘来我们这里，寻求治疗她的拖延症，因为拖延症已经导致她无法正常完成学业了。来治疗的时候，她已经从学校辍学，并没有注册任何一所学校。她不愿意再次开始一场噩梦，她逃避着那些必要的申请，以及需要提交的材料或者论文作品，以此逃避再次入学。在治疗中，我们引导她审查了自己的价值观、长期目标、短期目标。下面是她自己写出的价值观、长期目标和短期目标：

价值：教育

长期目标：拿到大学文凭

短期目标：在截止日期之前交齐申请材料入学

艾博尔明确了自己的价值取向、长期目标和短期目标，于是我们开始帮助她进入下一个治疗阶段，帮助她把短期目标分成了几个更容易完成的步骤。

练习题：练习设定目标

现在，你也来试试练习设定自己的目标吧。再看一眼你之前写的价值等级表。从里面随便选出一个，然后为了实现这种理想，写出一个长期目标、一个短期目标，就写在下面的空白处。

价值：______________________________

我的长期目标：______________________________

我的短期目标：______________________________

写好了吗？看一下自己写下的内容吧。你设定的目标符合我们提过的好目标的特点吗？它们是否具有挑战性？具体吗？你是否能做到信息的反馈？你保证能完成吗？这些目标在你的能力范围之内吗？如果你有任何一个问题答案是否定的话，那么一定要重新修改你的目标，一定要做到每一个特征都符合哦。

吉姆回顾了自己的价值列表，后来决定集中精力让自己更健康。他最

初设定的目标是：更健康。对照有效目标的特征，你发现吉姆的目标有什么问题了吗？他确实明确了自己的价值取向——要健康，也按照这种价值观设定了正确的目标。但是，他的目标太过简单，太过模糊了。因此，吉姆把自己的目标修改了一下，让它变得更具体一些。就这样，他的短期目标变成了“降低我的胆固醇，降低三十个点”。你看，这样子就具体得多了，也符合了有效目标其他的特征了——有挑战性，吉姆保证能完成，可以记录量化这个过程，吉姆也坚信自己肯定可以完成这个目标。

第三步：明确达成目标的步骤

现在相信你也已经设定好了长期目标、短期目标，并且能够使它们都符合有效目标的标准，现在让我们把这些目标分解成小的步骤吧。在这一步，你必须选一个自己的短期目标，然后把它分解成你所能想到的最小的步骤，一步一步地完成这个目标。俗话说得好，不积小流无以成江海，不积跬步无以至千里，无数个小步骤组成了短期目标，无数个短期目标又组成了长期目标。把大目标分解成小目标不仅能够减轻你面对较大目标时的压力和紧迫感，也可以使你面对任务时不再感到无聊、烦躁和厌倦，不再逃避，轻松搞定。

例如，我们有一位深受焦虑拖延症困扰的患者——莎拉，她住在芝加哥市区。二十四岁的她还没有驾照，她也从来没想过要去考个驾照。但是，当她在郊区找到了一份医药代表的工作时，她忽然发现自己面临着每天都要驾车上班的情况。所以她给自己设定了一个目标：“考驾照”。这是她的短期目标，长期目标是在这家公司里实现自己的职业抱负，在经济上取得自己人生的辉煌。那么下一步就是帮助莎拉把她的短期目标分解成独立的小步骤。以下就是她的小步骤：

1. 申请考驾照。
2. 找一个人和我一起练习。
3. 每周花五个小时练习开车。

4. 每天阅读三十分钟的司机指南。
5. 通过路考。
6. 拿到驾照。

练习题：分解目标

现在看看你之前写出的短期目标。把它尽可能分成小的步骤。

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

再举个例子，还拿吉姆来说吧。他已经确定要把自己的胆固醇指标降低三十个点，那么下一步就是明确将这个目标分解成具体的小步骤。吉姆想到了所有能做的一切，为了达到目标，他是这样分解短期目标的：

1. 每周三次，每次三十分钟的跑步机练习。
2. 每日三餐都要吃燕麦片。
3. 不吃牛肉。

吉姆认为这三个小步骤一定可以帮他实现健康的目标，这些都是可以帮助他完成短期目标的有效支撑。

第四步：预知问题

当你明确了自己的价值观，选择好了你的目标，也设定了达成目标的步骤后，你一定会感到自己充满了干劲儿，充满了力量。就像一匹即将脱缰的马，你感到你的生命在你手中，你的生活充满了意义。你生活的方向是不是更清晰了呢？你知道你想做什么，你该做什么。你感到自己踏实、有激情，对生命充满了向往。

你现在越来越感到生活充满激情和动力了吧，如果你完成了本章的最后两个步骤，那么距离成功就非常近了。在后面的两个步骤中，我们将着重

讨论你在实现目标的过程中可能遇到的困难和问题。当你开始实现自己的小步骤，试图完成自己的长期和短期目标的时候，也会遇到一些不可逾越的阻碍，这时候关键就是扪心自问：“会有什么问题呢？会有什么阻碍我实现目标呢？”提前预想可能发生的问题，提前找到解决的对策，对实现目标是非常有帮助的。

练习题：发现问题，开动脑筋，解决掉它！

让我们回到你的短期目标上来。思考一下：有什么会出问题？在你努力的过程中会遇到什么阻碍？在下面的表格中，把你能设想到的所有的问题，都填写在问题那一栏中。现在，针对每一个问题，开动脑筋，尽可能地思考解决问题的方法。这样，你就能提前做好准备迎接你人生旅途中的颠簸与阻碍啦。

试解决

问题	解决
有挑战性	太简单
具体	太模糊
可以量化	不可量化
对你很重要	对你不重要
符合你的自我能效	不符合你的自我能效

还记得吉姆吧，他计划将胆固醇指标降低三十个点。当他一步一步地开始努力后，整个过程充满了动力。他思路清晰，目标明确。下一步就是设想自己可能遇到的麻烦，然后提前解决它们。那我们看看他填写的表格吧：

试解决

问题	解决
燕麦片吃完了。	每周要吃十二次，我一次可以购买我一周要吃的份额，这样我就不用为了买燕麦片来回跑商店了。
我没时间锻炼身体。	我可以每周都保证几个特定的时间锻炼：周一、周三、周五工作之前。
跑步机坏掉了。	我可以到外面跑，或者买一台新的跑步机，去健身房也行。
我的膝盖伤到了。	我可以做一些对膝盖没有影响的运动，比如游泳。
我太想吃牛肉了。	还有很多吃的我都喜欢吃啊。当我达成目标的时候，可以奖励自己吃一块芝士。
跑步好无聊啊。	我可以边看电视边跑步，去户外跑，或者时不时地换换运动形式。

第五步：自我奖励

设定目标，努力实现自我价值可是一件非常辛苦的工作。给自己一点儿希望的小曙光会非常有帮助。当你完成某个小目标之后，给自己一点儿能让自己开心的小小奖励，告诉自己“干得漂亮”，给自己鼓励和希望。这种奖励也有助于你更好地实现目标。在第11章，我们将帮助你更加完善地提高自我奖励的能力，但是现在呢，只需要想想看什么能让你高兴和快乐，然后奖励自己就好啦。把自己的想法写在下面。多离谱，多疯狂都无所谓。你想的就是好的。

练习题：选择奖励

我的奖励包括：

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

6. ____

7. ____

8. ____

9. ____

10. ____

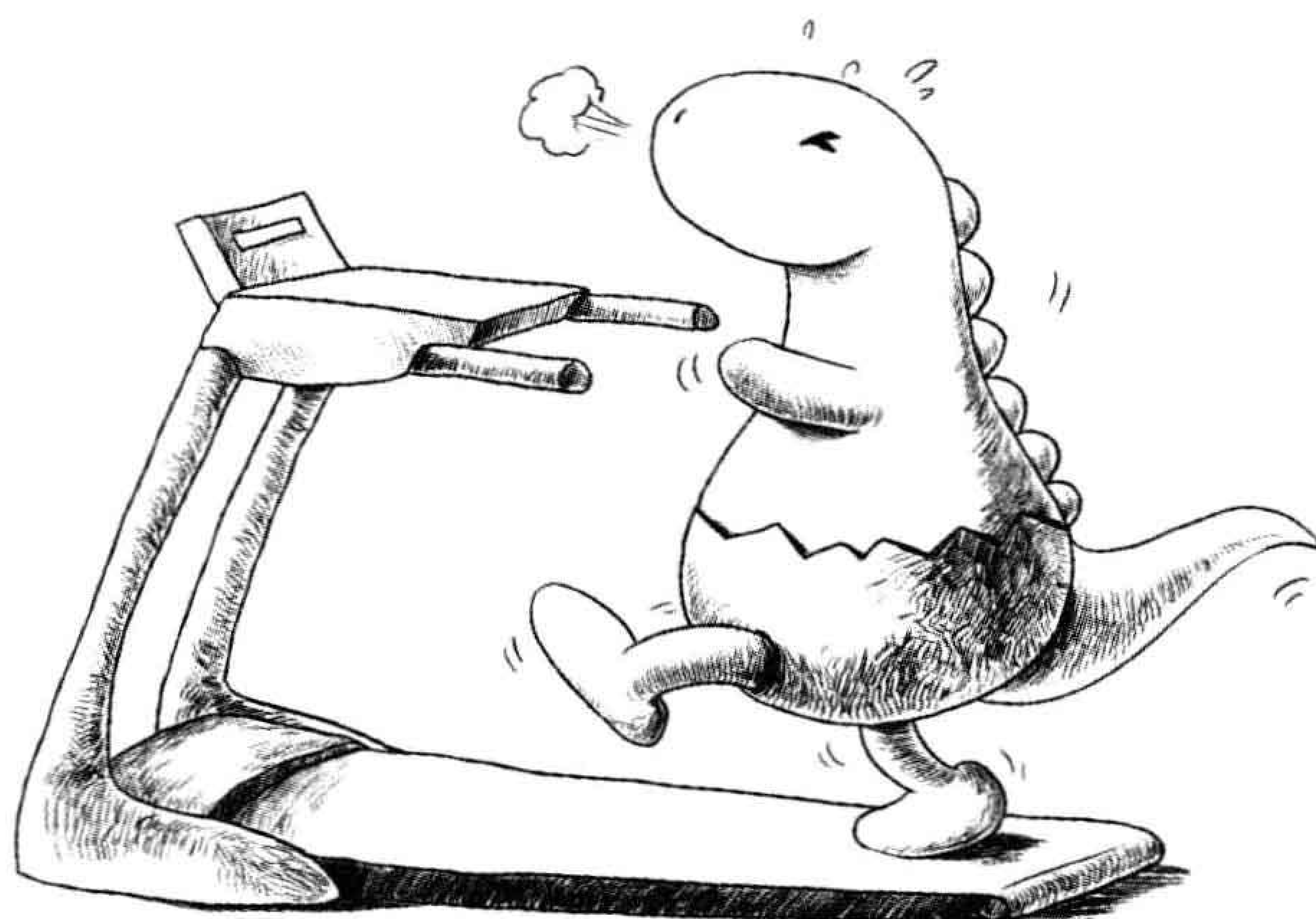
现在选择一个或者多个奖励自己吧。

当我完成一个目标，我想要这样奖励自己：______________________

____

下一阶段

读完这一章，你明确了设定有效目标的必要条件，那么你已经准备好进行下面的练习了。你可以在下面的部分继续使用你设定目标的方法，同时学习合理安排自己的时间，更好地和别人交流，改变环境带给你的影响，克服焦虑拖延症。



本节重点

学会设定有效目标是克服焦虑拖延症的关键。一旦你设定了有效目标，就会发现自己的生活开始变得充满动力、效率和生机。

设定有效目标包括下面五个关键步骤：确定自我价值，设定目标，明确达成目标的步骤，预想困难，自我奖励。

有效目标必须具有挑战性、具体性，能提供可能的反馈信息。你必须能郑重地保证完成这些目标，这些目标也必须是你能力范围之内的。

通过完成这五个步骤，你设定目标的技能会得到极大的提高。最后你一定会发现自己的效率提高了，焦虑拖延症减少了。



无效目标只能让你什么都没做

















10 时间管理：把每一分钟都记录在案

到现在为止，书已经过半，相信你一定对焦虑背后隐藏的内心恐惧有了更深层次的了解，包括这些使你产生拖延症的担忧究竟是怎么回事儿，那么是时候在接下来确定一些目标，然后努力地实现它们了。提起管理时间，大部分拖延症患者都会感到害怕或者退避三舍，放松些，这是可以理解的——因为做多错多，效率高了，失败的机会就大了，管理时间可能使你感到压抑、烦躁和自责，那种早已消失的罪恶感又蠢蠢欲动。不论你会感觉多不舒服，合理地管理时间是减轻拖延症的必经之路。基于之前你所做过的练习，所读过的内容，你一定找到了自己内心的恐惧根源，也学会了控制自己的焦虑和担忧，从根源上降低了导致你拖延的几率，那么你一定会意识到提高自己管理时间的技巧和方法是你克服拖延症的最后一战。别害怕，让我们试试看吧。

更好地管理时间有什么好处呢？

学习更加有效地管理时间的最大的好处，正是它可以对你的内心焦虑产生积极的影响。通过提高管理时间的能力，你可以掌控自己生活的节奏和安排，从而减轻内心不必要的担忧。担忧少了，拖延情况自然就少了。你可

不要以为这是我们信口胡说的——许多科学研究已经证实：建立有效的时间管理体系可以减轻担忧、逃避和拖延行为（万艾德，2003）。建立一个现实有效、灵活机动的生活计划和时间分配系统，这样在面对抉择的时候，你就不会如坐针毡，内心焦虑无比，也就不会作出一些无效的决定，拖延自己实现目标的脚步。我们这样说是绝对有道理的——通过更好地作每日计划，时间管理的能力可以帮助你避免焦虑拖延症的产生（黛兹、胡福尔和弗里斯，2007）。

有一个事实必须要承认，那就是拖延症患者和时间之间有着很复杂的关系。钟表可能是你的大敌，假设自己在玩胆小鬼游戏时，秒针滴答滴答地响着，让你内心紧张害怕，但是也可以理解为未来充满了无限的惊喜——时间是无限的。焦虑拖延症患者肯定是对时间又爱又恨的。他们总是徘徊，他们不知道完成一项工作需要多少时间，要么算多了，要么算少了。一方面，他们会认为时间还很充裕，现在不用这么急着开始工作，看看球赛，读读报纸多好啊，或者煲煲电话粥，这才是写意的生活，不是吗？另一方面，还有一部分人认为工作需要的时间太多了，多得不计其数——反正时间也不够了，干脆就晚点儿再开始吧。时间管理可以帮助你更好地规划生活，改变你的作息习惯，有效合理地分配和利用时间，帮助你学习精确地估算时间，实现目标。你将跟时间化敌为友。

来吧，跟我们一起，管理自己的时间吧

在上一章，我们学习了如何将有效目标分解，那么同样的方法，建立时间管理体系也可以分步进行。通过逐一学习、练习，你将能够获得管理时间的能力，并且将其付诸实践。那么让我们看看这四个基本的步骤。

第一步：提高自我意识

那些觉得自己的时间不够用，感觉时间还没怎么过就没了的人们，都没有意识到自己浪费在一些不必要的工作上的时间。在合理地利用时间之前，

你必须认识现在你的时间都花在什么事情上了。

例如，戴安娜，一家公司的经理，每天都非常忙碌，总是抱怨自己的时间太少了，根本不足以完成她全部的工作。在她的印象中，自己每天的工作就是一个会议接着一个会议。各种各样的企划书，员工评价表，都堆在她的办公桌上，这让她焦躁不安，心急如焚。最终，戴安娜逃离了办公室，因为焦虑已经超过了忍受的极限，大部分工作都没有按时完成。当然了，拖延使她的工作更加落后了。当我们建议她建立时间管理的时候，她同意这么做，但是她坚持认为这样做也于事无补，因为她认为自己的问题出在工作安排的不合理上，而跟她自己安排时间的方法无关。有趣的是，当戴安娜记录了自己一周的行程时，她被震惊了。通过对自我监督记录表的分析，戴安娜意识到自己在那些可以委托给别人的工作上浪费了多少时间，认识到自己因为别人的干扰浪费了多少时间，她也看到自己在工作时间回复私人邮件、浏览网页浪费了多少时间。认识到这些之后，戴安娜决定重新建立自己的高效时间利用体系，减轻焦虑感，提高工作质量。

学习了戴安娜的例子后，在接下来的一周里，利用下面的时间管理表（之前确保多复印几分，这样就可以方便后面的练习了），监督你自己的时间吧。或者，根据个人喜好，你可以买一本带有每日日程记录的日历，也可以自制一个日程本。这一步非常关键，因为这会告诉你时间都花在了哪里，也能告诉你该在什么地方下工夫改变。另外，要明确记录你睡觉、吃饭、聊天、看电视、开小差的时间，越详细越好。随身携带你的日程本或者小日历，完成一项事情，就记录一项。千万不要等到一天都过完了，再凭着记忆去记录今天都干了什么。为了达到这一步的效果，你必须精确地记录每天的日程。

监督时间的常见困难

你开始贯彻自己的时间监督计划了，这时候一些不好的想法就会产生。让我们看一看最普遍的几种负面思想吧。

1. 我知道自己的时间花在哪儿了。就像戴安娜一样，你觉得自己不需要时间监督，因为你清楚自己都干了什么，那么好，跟我们做一个小小的实验。把你估算的时间写下来，我们刚才提过那些睡觉、吃饭、聊天、看电视、开小差的时间，你自己把做这些事情的时间写出来。然后第二天试着记录一下，就试一天，看看你的估算和现实有没有差距。大多数患者会发现自己的估算并不是那么准确。事实上，大部分患者都会惊讶地发现自己居然在看电视上浪费了这么多的时间。

2. 我很忙，没有空记录。要详细记录自己每天的每一项工作是不是让你觉得压力很大？你是不是觉得自己没工夫记这么多东西？记住，我们要求你这么做是暂时的。你不需要在接下来的每一天都这样——一个礼拜就好。而且现在多花些时间，以后就能节省更多的时间。想想看，这么做可以帮你减轻焦虑、担心、压力，那何乐而不为呢？这就是你迈出掌控自己人生的第一步。

3. 监督时间我也会拖延，就跟做别的事儿一样。如果你发现自己在监督时间的时候也出现了拖延行为，那么当你进行这项练习的时候，请尽量集中注意力。是不是会担心这样也不行呢？你是不是一直在为了监督时间而寻找一个完美的小日历？你是不是怀疑自己？那么利用这本书的第二部分内容，克服这些拖你后腿的想法吧！记住，现在你必须掌握这项新的能力，使自己的人生获得成功。

时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
6:00am							
6:30am							
7:00am							
7:30am							
8:00am							
8:30am							
9:00am							
9:30am							

时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
10:00am							
10:30am							
11:00am							
11:30am							
12:00pm							
12:30pm							
1:00pm							
1:30pm							
2:00pm							
2:30pm							
3:00pm							
3:30pm							
4:00pm							
4:30pm							
5:00pm							
5:30pm							
6:00pm							
6:30pm							
7:00pm							
7:30pm							
8:00pm							
8:30pm							
9:00pm							
9:30pm							
10:00pm							
10:30pm							
11:00pm							

时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
11:30pm							
12:00am							
12:30am							
1:00am							
1:30am							
2:00am							
2:30am							
3:00am							
3:30am							
4:00am							
4:30am							
5:00am							
5:30am							

第二步：分析自己的时间利用

你已经这样详细地记录一周了吗？如果还没有，那么就继续。这是你更好地优化时间管理的重要步骤。通过记录你每天的工作，你可以看出自己的时间是如何分配的，了解自己应该如何更改这些分配。当你已经完成了记录的工作，那么下面就让我们开始分析吧：

1 看一下你一周的工作流程。你能够把它们正确地分类到下面的表格中吗？这个分类表格包括了睡觉、吃饭、带孩子、工作、读书、看电视、上网、开小差、打电话、梳洗打扮、做饭、做家务、聊天、娱乐等等。开始先用我们提供的这个表格，如果你还有一些其他的分类，那么自己添加上去就可以了。

时间分类

分类	耗时
睡觉	
吃东西	
带孩子	
工作	
做家务	
开小差	
打电话	
打扮	
做饭	
聊天	
娱乐	
其他	
总计时间	168小时

2. 表格列好了，在右边的位置写出你记录的整个时间，也就是一周的时间，总计168小时。一定要保证自己记录了一周哦，一共168小时，一个都不能少。

3. 是不是有点儿小惊讶？你是不是在有些事情上花了比你想象的要多很多的时间？是不是有些事情你本来是想要多花些工夫的？有些不想做那么久？你是不是做了好多无用功？是不是有一些工作本来计划完成却没有完成？把你的答案写出来。

想要多花时间：　　　　　　　　想要少花时间：

____

____

____

____

____

第三步：谨记优先法则

在第9章，已经要求你作了自我价值观的优化选择。现在，再看一次自己的时间分配，问问自己，对照一下，这样的日程符合自己的优化价值观吗？当然了，要求你非要精确地按照自己的价值观来生活是不切实际的——我们也有必须面对的工作，必须付的账单。但是，如果你发现自己的大把时间都花在了既没有用、也不愉快的事情上，那就重新计划一下自己的时间吧。如果你和其他的焦虑拖延症患者情况相似的话，那一定也会发觉自己总是把时间浪费在那些不是特别重要的事情上，结果真正重要的任务却没有完成。现在，让我们告诉你一些好的方法。

首先，写出本周你最想要完成的关键任务。包括你在上一章中列出的小目标。也不要在这上面花太多的时间，或是非要找到最重要的任务不可，你随时都可以把任务加入到你的表格或者目标中。然后分别思考你列出的每一个工作任务看看它们是否符合下面的标准：

优先级别高：非常非常重要，非完成不可。

优先级别中：很重要，但是并不是非要本周完成的。

优先级别低：重要，需要完成，但不是立刻完成。

史蒂芬，一名高中的英语系主任。因为他每天晚上都要把工作带回家，使他的太太——一名繁忙的律师，感到有些不满，因为这样史蒂芬就很少陪自己的太太和三个可爱的孩子了。周末，史蒂芬总是在批改作业报告，或者写课程计划、推荐信、评价表什么的——这些工作中好多都已经过了截止日

期了。即使史蒂芬每天都作计划安排，可是还是有好多事情不能完成，他时常告诉自己，时间太少了，工作多得完不成，不想被打扰。他忽略了自己的妻子，可是尽管这样，他周末加班的时候工作效率也非常低。他常常想先做什么工作，想自己如何解释工作没有按时完成，想象自己的学生和同事会怎么看待自己。他的太太对他很失望，这使得史蒂芬开始思考他的时间安排。他也利用了价值观的优化法——家庭、健康、工作——准备重新制订下一周的工作计划。

史蒂芬的一周

每周任务	优先级高、中、低
每晚花一小时陪家人	高
下周写完推荐信	中
视察我们班的新英语课	中
打电话给朋友	低
考试标准研讨会	低
每周2～3次运动	高
去杂物店买东西	中
周六带女儿出去玩儿	高
写年级教学计划	高
开家长会	中
建立班级学习指导	低
查看AP课程	低
更改预算	低

如你所见，史蒂芬按照自己的优先级别设定了自己的下周计划，不但按照时间的充裕度，也根据自己的价值观优化了作息安排。他把自己的家庭和健康排在了第一位。他非常小心地根据自己的能力确定现实的、可行的计

划，不是把那些优先级别高的所有的事情都塞进这个计划表中，经过深思熟虑，时间确实紧迫的那些工作才被他列入高级别中。他适当地删除一些级别低的任务。例如，举行考试标准研讨会，制订班级学习指导，这些都被史蒂芬从表中直接删除了,在全面考虑之后，他决定将这些任务交给助教去完成。助教会非常乐意接受这些工作，因为获得这些经验对助教来说也是好事一桩。

现在，你也来试试看，设计一个自己每周工作的优先级别表，根据各项任务的时限和你自己内心价值观的取向，统一规划它们。如果你在规划的过程中发现有一些任务过于庞大，庞大到你没办法掌控，那么试着把大化小，分步完成。如果有些任务既不符合时限要求，又不符合你的价值优先律，别犹豫，将它们剔除。哦，还要记得，那些低优先级别的任务也可以适当删除。

一周任务

每周任务	优先级高、中、低

第四步：计划你的每一天（现实的！）

现在，列好你的本周计划了吧，接下来要把所有的预约、会议或者其他事情的开始和结束时间准确地记录下来。如果中间有些工作需要出差，那么也要把出差的时间预留出来。还有，不要忘记自己每天必需的吃饭、睡觉的时间！然后，把优先级别最高的任务从表中摘抄出来，写在日程本的任意一个空白处。切记，高级别的任务不能过多——如果每天超过了两到三件，那么请你一定要重新定位自己的级别，考虑考虑自己是不是夸大了某些工作的重要性。如果写完了高级别任务，还有空余时间，就把中等级别重要的任务加进来吧。最好是能把低级别的任务直接删掉，或者是在你把高级和中级任务都完成之后，再来做这些最不重要的事情。

在完成自己定下的日程安排时，记得要灵活变通，切实可行。也要记得给自己留出一定的空余时间。如果遇到突发状况或者有些任务占用了过多时间的话，空余的时间就能够机动掌握。计划你的每一天、每一分钟，总是对自己抱有不切实际的幻想或是被自己的目标拖累，都会阻碍你实现成功，也将使你陷入压抑和焦虑的深渊。

下面是史蒂芬一周的日程安排。我们来看一下他是如何按照上面的优先级别表，根据自我价值取向，灵活管理自己的时间的：

史蒂芬一周的时间管理计划

时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
6:00am	起床，洗澡，刮胡子	起床，慢跑	起床，洗澡，刮胡子	起床，慢跑	起床，洗澡，刮胡子		
6:30am	吃早餐	洗澡	吃早餐	洗澡	吃早餐		
7:00am	开车	吃早餐	开车	吃早餐	开车		
7:30am	送孩子上学	开车	送孩子上学	开车	送孩子上学		
8:00am	上课	上课	上课	上课	上课	起床，慢跑	

时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
8:30am	上课	上课	上课	上课	上课	洗澡	起床，洗澡
9:00am	上课	上课	上课	上课	上课	吃早餐	吃早餐
9:30am	上课	上课	上课	上课	上课	开车	开车
10:00am	上课	上课	上课	上课	上课	看球赛	买东西
10:30am	上课	上课	上课	上课	上课	看球赛	买东西
11:00am	吃午饭	吃午饭	吃午饭	吃午饭	吃午饭	看球赛	买东西
11:30am	上课	上课	上课	上课	上课	开车	买东西
12:00pm	上课	上课	上课	上课	上课	外出用午餐	吃午饭
12:30pm	上课	上课	上课	上课	上课	外出用午餐	打电话给朋友
1:00pm	制订计划	制订计划	制订计划	制订计划	制订计划	外出用午餐	
1:30pm	年级作业	年级作业	年级作业	写推荐信	教学大纲	开车	家庭日
2:00pm	上课	上课	上课	上课	听课	打扫办公室	家庭日
2:30pm	上课	上课	上课	上课	听课		家庭日
3:00pm	部门研讨		看教学大纲		留堂处理	看球赛	家庭日
3:30pm	部门研讨	开车		开车		看球赛	家庭日
4:00pm	开车	接孩子		接孩子	开车	看球赛	家庭日
4:30pm	看牙医	开车	开车	开车	看书，放松	看球赛	家庭日
5:00pm			准备晚餐	开车	看书，放松	看球赛	
5:30pm	开车	孩子的作业	开车	孩子的作业	看书，放松		
6:00pm	吃晚餐	吃晚餐	吃晚餐	吃晚餐	吃晚餐	出去吃晚餐	吃晚餐

时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
6:30pm	家庭时间	家庭时间	家庭时间	家庭时间	家庭时间	吃晚餐	
7:00pm							
7:30pm						看电影	
8:00pm	哄孩子睡觉	哄孩子睡觉	哄孩子睡觉	哄孩子睡觉	哄孩子睡觉		哄孩子睡觉
8:30pm							
9:00pm						哄孩子睡觉	
9:30pm							
10:00pm	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉		睡觉
10:30pm							
11:00pm						睡觉	
11:30pm							
12:00am							
12:30am							
1:00am							
1:30am							
2:00am							
2:30am							
3:00am							
3:30am							
4:00am							
4:30am							
5:00am							
5:30am							

你可能发现了，史蒂芬并没有把优先级别表中的所有任务都排进日程。有两个低级别的任务（检查AP课程和更改预算）已经被剔除了。随着时间限

制的接近，有一些低级别的任务开始变成高级别的任务，并且优于其他一些活动。而现在而言，暂时跳过这些不重要的工作也是不错的。史蒂芬的生活一周比一周有规律，他自己也觉得很高兴，同时史蒂芬的家庭变得更加幸福温馨，身体也变得越来越健康。

现在，又轮到你来试试看了！为了在下面的几个礼拜中都使用时间规划表，一定要多复制一些表格。记住要详详细细地写下全部的计划，记录要做的每一件事情，首先列出每天必做的每一件事情，类似睡觉、吃饭、洗澡，还有你工作完成需要的时间，这样你才能知道需要多长时间能完成任务，达成目标。

要记得的是，随身携带你的日程表，这样就能随时随地地提醒自己。坚持按照日程计划完成每一件事情，如果你没能完美无缺地执行，也不要灰心。继续练习，每周都会有不一样的进步，当你能够更精确地估算自己要花费在某件事情上的时间时，会带给你很大的自信，因为这意味着你开始能够掌控自己的时间了！

日程安排和节约时间的小建议

如果一开始你发现安排自己的时间很困难，一定不要失去信心。毕竟你的拖延症也不是一天两天了，要克服它哪会这么容易啊！努力练习，慢慢地就会变得容易起来。下面我们给你一些帮助你坚持练习的小技巧吧。

灵活：有突发事件的时候，不要惊慌。深呼吸，给自己几分钟让自己冷静地思考和评估一下这件事情的优先级别。如果它属于高级别任务，那么就剔除一个中级或低级的任务，把这件事加入进去。如果不是，那就暂时不要管它。

实际：要现实地计划自己能完成的事情。诚实地问自己这件事情到底需要多久的时间。不要给自己过多或者过少的完成时间。两个极端都会导致拖延症的发作。

忘记“应该”：不要为你“应该”做的事情感到纠结，相反的，把注意力集中在你能做的事情上——先让那些不可能完成的任务靠边儿站。你的日历跟玛莎斯图尔特的不一样又能如何呢？现实一些，朝着自己的目标前进，

你一定会成功的。

适当放手一些工作：不要害怕请求别人的帮助。尤其是你确实需要帮助的时候。如果你担心别人做得不够好，那么请相信我，事情不一定只能按照你的方法进行。

记住自己的价值观：优先那些重要的事情，暂缓不重要的。有些事情不做就不做了，没有人是全能的。

利用空余的时间：如果你发现自己有多余的时间，那就做一些列表上的事情。不用非等到日程安排的时间再开始。提前几分钟开始，也能够很好地完成。

不要害怕拒绝：多考虑自己的情况，适当回绝一些要求。不要承担那些不必要的压力和责任。有原则、有底线会使你赢得更多的尊重，有自知之明也不失为一种优秀的品德。

适当探究：不要花过多的时间在搜集资料和选择上，永远都有看不完的资料和信息。你不可能掌握所有的内容，也不必掌握所有的内容。

缓冲：在任务和任务之间，留下一点儿时间给你喘口气。结束一个事情，开始下一个事情之前，要进行几分钟的调整。少安排一些事情，更出色地完成它们会给你带来更轻松的生活，也能从长远角度提高你的生活效率。

善意的自我欺骗：不要企图等待最佳时机。只要当你准备好了——精神集中并且没有焦虑，就能保证你完美地完成任务。直接向着目标前进，不要左顾右盼、等来等去地绕圈子啦。

给交通留下适当的时间：一场接一场地安排自己的日程是不可取的。比方说，如果交通状况不怎么理想，那么你就要空出堵车的时间，这样才能更准确有效地计划时间。

休息时间：休息的时间非常重要，这可以使你恢复精力，更加充沛地进行下面的工作。计划你生活中的每一分钟，带你脱离失败，脱离疲惫，脱离沮丧。

下一阶段

利用计划一周的日程管理时间努力地练习。一定要坚持，让自己的时间变得充实起来。如果几个礼拜后你觉得自己还有一些困难，那么重新回顾上面我们提出的建议，调整自己。如果你仍然被焦虑、压力的情绪困扰，你也可以从后面的内容中找到一些帮助，配合你更加完美地规划自己的时间。

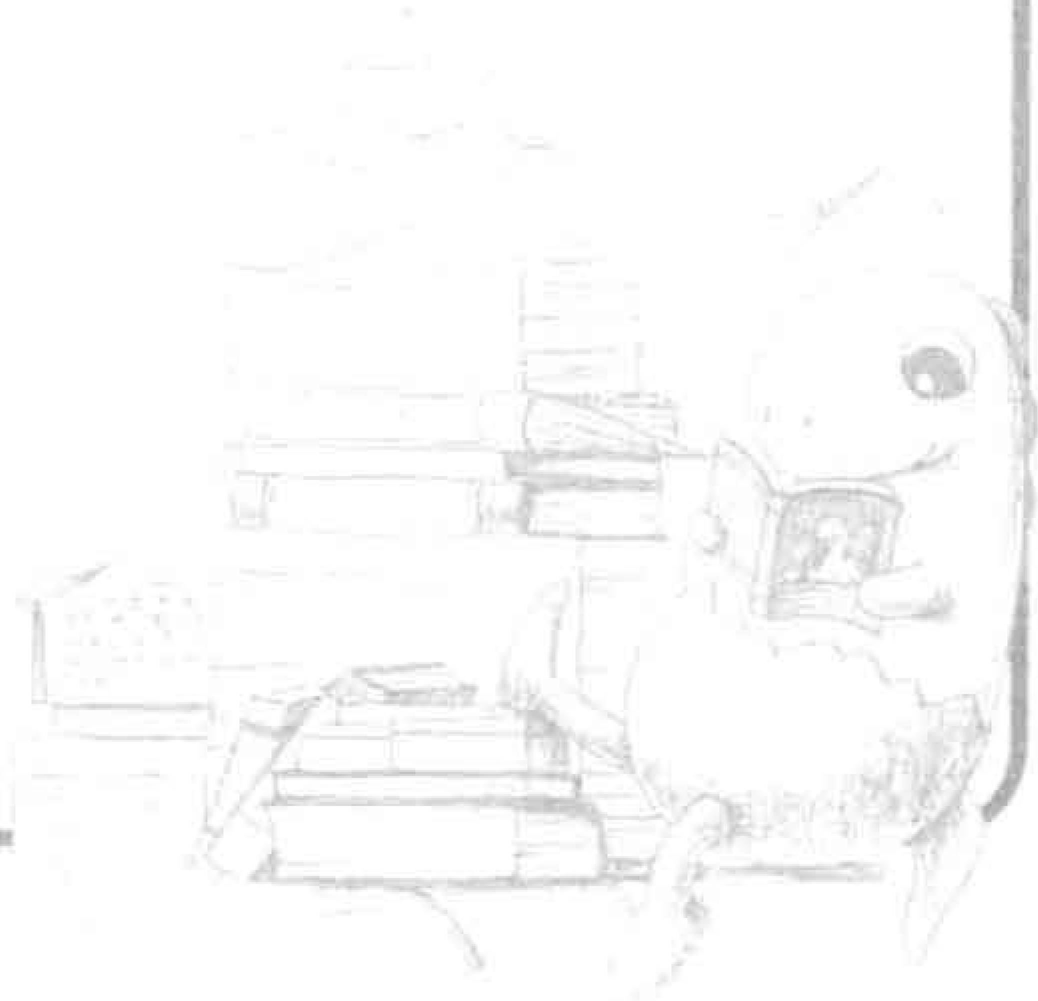
本节重点

有效管理时间是克服焦虑拖延症的制胜法宝。

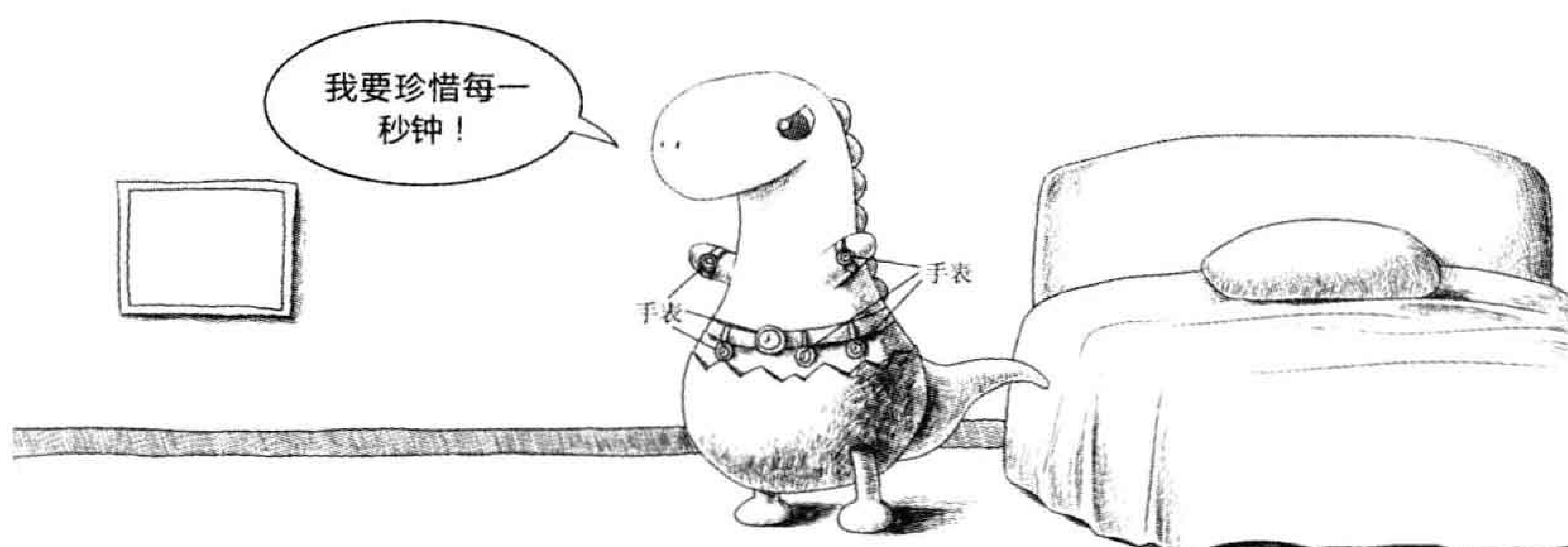
不只是更好地规划时间，处理好时间和你之间的关系也能帮助你有效合理地分配时间。

提高自己的意识，认识自己的时间分配，可以更加精确地判断时间的利用情况，以及事情的价值和优先级别。

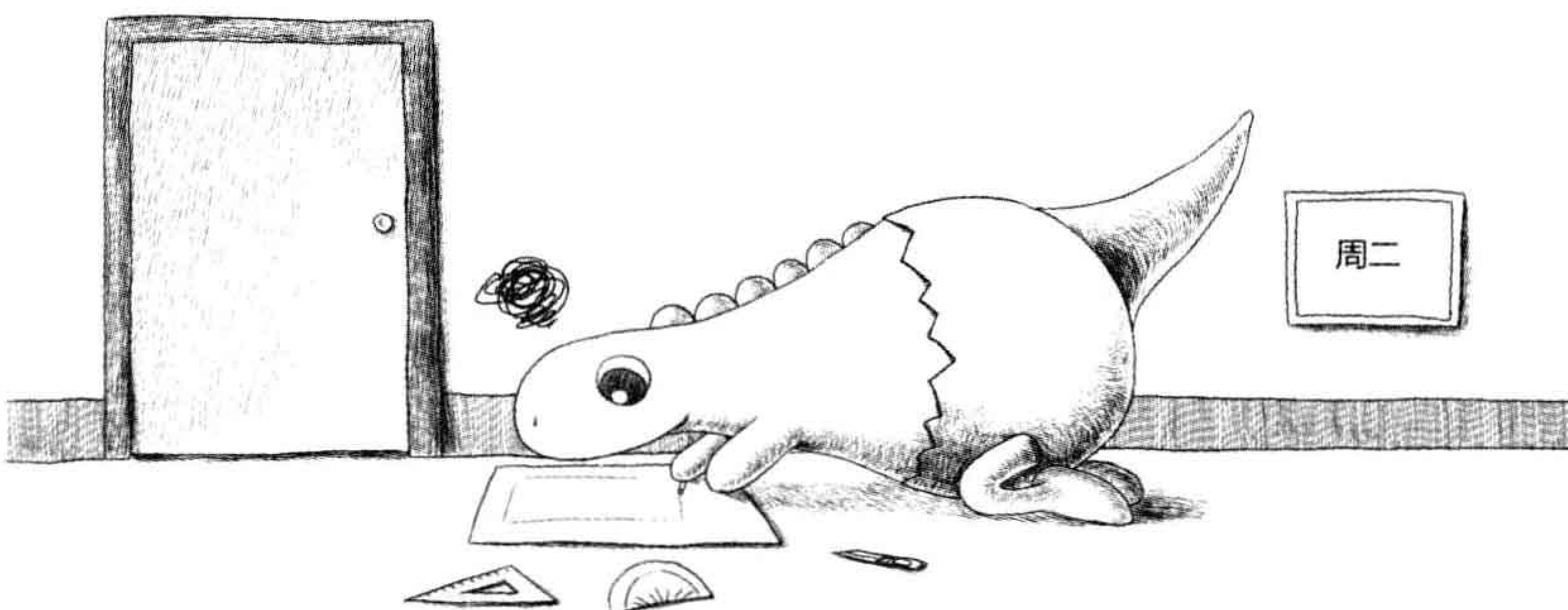
规划你每天的生活，优化目标可以有效地减轻焦虑、逃避和拖延。



时间总被我们浪费得莫名其妙









11 改变关系：仿佛换了个最适合你的新环境一般

“改变关系”，这个题目是不是看得你有些莫名其妙啊？这是什么意思呢？改变我和什么的关系？改变我和谁的关系？怎么改变？如果现在你对题目有点儿费解，那么不要紧，放轻松就可以。题目是我们有意写得如此模糊不清的。之所以这样做，完全是为了帮助你克服焦虑拖延症，要达到这个目标，你必须改变你和很多事物、很多人之间的关系。你也许要改变自己和环境之间的关系，也许要改变自己和别人相处的方式，也许要改变自己看待目标的方式、看待努力奋斗的方式，以及看待自己的方式。

想想原来自己有这么多关系需要改变，是不是有点儿压力啊？的确，如果你一次性想这么多的话，压力肯定很大。但是，中国有一位哲学家荀子曾经说过：“不积跬步无以至千里。”如果你按照我们下面教你的步骤，一点一滴地开始每天改变一些，你会发现原来改变也是如此轻松自如的事情。不知不觉中，你就会改善自己和目标、和他人、和环境、和你自己的关系。

改变你和所处环境的关系

我们时常会听到患者抱怨说，克服拖延症最大的障碍就是环境中存在的干扰和诱惑——电视、电话、网络、冰箱，这些都会使他们注意力分散，无

法集中精神克服拖延症。很讽刺的是，由于这些干扰都是附属于环境的，所以它们基本上是处于我们自己可以控制、消除（或者至少稍微改善）的范围内的。电话一直响吗？关掉就好了。冰箱里有好吃的？那你不能离冰箱远一点儿吗？看起来很容易对不对？但是改变环境以及你和环境之间的关系，的确可以帮助你减少注意力不集中的情况，提高你的生活效率。

环境如何使你拖延

想想你自己的那些逃避的方式。每个人的拖延症所表现的症状都不同。有些人害怕失败，他们就不会在工作中集中精神做项目，他们可能为了逃避工作，跑去打扫房间、整理衣橱、叠叠衣服什么的。另外有一些人有完美主义倾向，打扫个房间就够他们烦心的了，于是他们的工作总是一拖再拖，因为他们总是试图找出最完美的方案、最理想的客户——于是他们在一件事情上提高生产率就意味着在另一件事上拖延（反之亦然）。看看下面的列表，选出你会做出的拖延行为。

煲电话粥

打扮自己

回复邮件或者短信

吃饭

睡觉

锻炼

跑来跑去，逛商店

做爱、手淫或者看色情电影

上网

整理课桌、打扫车子或者房子

喝一杯

在研究上花很多工夫

为脸型和肤色设计发型

看报纸，看杂志，看书

做白日梦或者放空

____

____

____

____

你也注意到了吧，列表下面的空白处是给你自己写出你个人的拖延行为的。一定要注意的是，每个人的选择都会有所不同，而且每一种拖延行为都可能无休止地重复下去。

现在开始，改变它吧！

通过上面的列表，我们已经找出了通常情况下你拖延的表现了，你有没有发现一些模式呢？你是否时常被临时突发的事情拖后腿，例如看电视、上网，或者其他人？或者你经常被自己的欲望干扰，像是饥饿、冰箱或者性欲？你也许会这样安慰自己，有些不太重要的事儿可以先完成，比如收拾收拾桌子，擦擦地板，逛逛街。要特别留意那些你拖延时最经常做的事情，然后用我们下面教给你的绝招把这些生活中的不速之客赶走。

走出家门

如果你发现自己在家工作的话，总是不停地想着清理浴缸啊、整理DVD啊、收拾冰箱啊，那么，果断地换个地方工作吧。换一个不会使你突然产生什么想法的地方，集中精力做你手头的工作。公共图书馆、安静的咖啡馆、你的办公室都是不错的选择。

暂时科技禁令

别紧张，我们说的是暂时！当今社会各种各样的高科技都唾手可得，难怪我们没办法集中精神工作。如果你花了大把大把的时间去摆弄你的黑莓手机，那就得考虑暂时把手机放起来了。设定一个持续工作的目标，十五分钟、半小时或一小时——只要你觉得合理就行——设定好目标，关掉手机，

在这段时间内也不要上网看邮件或者做其他事情。

隐藏干扰

找个东西把电视机盖上，或者在一个没有电视的地方工作。不要把报纸、杂志、书放在你能看到的地方。如果你是在家工作的人，最好是给自己弄一个专门工作的地方，让自己没有任何受到干扰的机会。要多花些心思布置一个小小的工作区，但是也不必太完美，只要能让你专心工作就可以了。

远离人群

如果你发现在人多的地方工作，总是让你受到干扰，跟别人闲聊总能成为你拖延的借口，你发现你总是在制订计划，抱怨家人的管束，那就找个没人的地方安静地工作。如果你想安静地一个人待着，那家倒是一个好地方。如果家里会有室友或者家人，就去办公室，或者去图书馆弄一个长期座位，又或者，戴上耳机也是个好方法。

接近人群

相反，如果你在别人的目光下很少会做出拖延行为的话，那么你就找一个人多的地方工作。这样在公共场合你就可能不去拨弄头发，不吃东西或者不做一些情欲之事。当然，紧张、饥饿、性欲这些内心的欲望是没办法彻底拔除的，那么就找一个让你能暂时控制欲望，不会做出这些行为的环境，就能排除这种干扰，提高工作效率了。

谨记你的优先律

大部分拖延症患者都会自我安慰，让自己相信自己做的都是需要先完成的工作，所以他们才没法专注于本职工作。但事实上，像是跑来跑去地乱逛，洗衣服或者回电话这些被当做紧急借口的事，都是必须改掉的。如果你不想缴税款，却跑去干洗衣服，那么停下来想一想究竟它们哪一个才是该优先完成的，诚实地问问自己，不要急，慢慢来。

颠倒顺序

有时候只要调整一下你做事的顺序，生活就会大有起色。当然了，我们每天都必须睡觉、运动、放松和娱乐。没有人能一天到晚不停地工作。充实的人生会让你健康，一定要在你的日程中包括这些事——只不过先工作而已。例如，不要直接规定自己要运动，在你坐下来写报告之前洗个澡，吃个午餐，定下一个目标，然后工作上一个小时，最后再去运动。你会发现虽然还有一些工作没做，但是这样放松地慢跑，是非常惬意的。

设个提醒

拖延症其实只能依靠我们自己的思维来完成。你做白日梦、发呆、靠在墙上脑袋放空的时候，时间也就偷偷地溜走了。如果你也是这样浪费了很多时间的话，那么想一个办法让自己能迅速收回思想吧。比如设一个计时器，让它每过几分钟就响一次，或者发送提醒通知。这样当你思绪飘到外太空的时候，就可以有个东西提醒你赶紧回来，这样也就帮助你克服了神游的困扰，使你重新集中精神。

改变你和他人的关系

改善了你和环境的关系之后，我们来看看你和他人的关系是如何导致你患上拖延症的。如你所知，拖延症产生的诱因有很多，表现形式也各种各样，因为人多嘈杂的干扰，也可以使你产生拖延行为。有时候，我们可以把拖延某项工作，看成是你不愿意先完成这项工作的间接拒绝。也或者想要做的太多，结果就什么也做不了了。有些时候，这两种情况也会同时发生。我们发现焦虑拖延症患者往往比普通人承担更多的责任，他们总是负担一些不必要的事情，因为他们很难拒绝别人。这种心理可能源于完美主义（我要做好所有的事情），害怕别人对自己失望（如果我不帮助他，他会很失落的），或者只是单纯地不喜欢拒绝（跟大家一起我才能舒服），这些都会导致不必要的压力、担心，当然也会诱导拖延症发作。学会如何拒绝不必要的

工作和要求，学会如何拒绝那些不合适的工作可以帮助你集中精神在自己的优先工作上，这对减轻你的焦虑拖延症是非常重要的。

自主性沟通的是与否

如果你拖延工作往往是因为你接受了一些额外的工作，而你自己也时常后悔和懊恼一开始不应该接受这些要求，那么你就是一个被动沟通者，需要改变自己的状态。被动沟通在焦虑拖延症患者中普遍存在，这类人回避矛盾和不同意见，被他人的要求左右自己的时间。久而久之，他们就开始逃避讨论，逃避提出不同看法，但这也让他们时常处于懊恼、沮丧、压抑、后悔的情绪中。拖延工作正是这类情绪另一种方式的发泄，也是这类人间接表达自己意志的途径。

跟被动沟通极端相反的就是——攻击性沟通。这种沟通方式简单粗暴，他们会把自己的观点强加给别人。人们经常把自主性和攻击性沟通弄混。这两者之间很容易混淆。事实上，自主性沟通与攻击性沟通是有极大区别的——自主性沟通的人会用合理的方式表达自己的观点和需求，在表达自己观点的同时，对别人的看法一样是尊重的。下面这个表格正是强调攻击性沟通和自主性沟通的差别的。

沟通方式

自主性沟通	攻击性沟通
尊重他人的感受	不考虑他人的感受
增强人际关系	破坏人际关系
用合适的方式表达自己	用简单粗暴的方式表达自己
得到他人的尊重	导致他人厌恶、害怕和躲避

切记，自主性沟通的关键就是用正确的、适当的方式阐述自己的感受和观点，同时也要尊重别人的感受和内心。学习掌握与他人沟通，适当拒绝他人的有效方法，在该说“不”的时候说“不”，这样拖延症就不能再成为你拒绝别人的代言人了。

如何自主性沟通

我们的一位患者吉尔是一个母亲，有三个上学的孩子，自己也有一份全职的工作。吉尔总是不喜欢做家务，总是做一些自己爱做的事情，比如打电话、逛街等。很多未分类的纸张都堆在她的厨房里，没交的账单也经常弄丢，脏衣服充满整个房子。经过深入的讨论，我们了解到，吉尔很介意她的丈夫和孩子们从不帮她一起做家务。

吉尔正是一位被动沟通者，吉尔不愿意自己做家务，她很需要家人的帮助，可是家人从来都没有帮助过她，因此她感到不舒服，干脆就拖延做家务，甚至不做。这就是吉尔间接表达自己不满的方式。一旦吉尔学会了下面的自主性沟通的关键四步（鲍尔，1991），她肯定能找到正确的表达方式，减轻她的拖延症。

下面我们来谈一下这四个步骤：

1. 确认环境。要做到自主性沟通，首先我们要确认环境，确认我们无法进行自主沟通的环境究竟是什么。试想那些你无法拒绝的人，当你感到困难，你会如何反应，你想要有什么样的改变。例如，你发现你总是在跟上级领导——你的教授或你的导师谈话的时候没办法自主表达意见。或者你发现你不能处理矛盾和有情绪波动的场面，这也会阻碍你的自主表达。

吉尔确定了她的环境是这样的：在一个周末（时间），她的家人（人物）经常只管自己看电视放松，或者出去游玩，留她自己在家里做家务（事件）。“这很不公平，因此，我宁愿跟朋友打电话或者不做家务去逛街（通常反应）。”“我想要每个人都分担一部分的家务事，我不要一个人承担这么繁重的劳动，我想和家人一起做家务（自主目标）。”

2. 表达自己。在这一步，你要表达这种环境或者别人的行为给你带来的感受，谈论自己的感受和需求，用第一人称表述出来。这样可以帮助你更好、更准确地表达自己的观点，而不仅仅是抱怨或责怪。试想一下，“我很沮丧”和“你真是让我难过”之间有没有分别？前者——第一人称表述——成功的机会更大，因为这种表述没有责怪任何人，不会使别人感到不舒服，

或者产生反驳的欲望。

因此，吉尔对家人表达的时候，应当这样说："我一个人被留在家里做家务，一个人过周末，我觉得这样不公平，我感到很生气。"或者她可以说成："你们太不公平了，把我自己留在家里过周末，这让我太生气了。"你认为哪种表达更好一些？哪种表达听起来更不像是对家人的怨恨和谴责呢？

3. 提出解决方案。接下来自主沟通的目标就是对于这种现象提出解决的方案。一定要确保提出的方案清晰详细，不要过于折中和妥协。要切记，自主性沟通的关键就是考虑到每个人的感受和想法。试着用一种坚定、清楚的要求来表达自己，不要用请求的语气。吉尔在这一步骤中是这样和她的家人沟通的："我列了一张每周都要做的家务的清单，我希望每个周六的早上，我们全家可以各自分担一部分，一起打扫卫生。"

4. 描绘成果。在开始解决之前，你可以先设想一下新方案的结果，设想一个积极的结果开始改变这种关系。你可以说出这个新的提议对大家都有什么好处。当然如果你的新方案没有被其他人接受或者别人还有不同的观点的话，你也可以告诉他们不进行这项提议的弊端和损害。

吉尔是这样描述自己的积极结果的："通过这样的分工，家里就会变得干净许多，我也会轻松许多，我们也有更多的时间在一起了。"幸运的是，吉尔的丈夫和孩子们都非常高兴地接受了她的提议，但是如果她的家人反对，吉尔也可以说出不做这项提议的缺点。对吉尔的丈夫而言，不好的结果可能是，"如果你不帮忙做家务的话，那我就要一个人完成，就要花更多的时间，导致没空做午饭，那你就只能自己解决午饭的问题了。"

现在练习一下吧

记住上面的步骤——确认、表达、提议、概述。想想那些你因为不满而拖延的工作，想想自己究竟想要求什么，用上面的步骤进行自主性沟通吧。

自主性沟通

1. 确认环境

人物 ____

事件 ____________________

通常会发生什么 ____________________

你通常的反应 ____________________

你想如何改变 ____________________

2. 表达自己

如何才能在不责怪和谴责他人的情况下，表达清楚自己的感受呢？用第一人称来说，把令你感到不悦的事情或者别人的行为写下来：

____

____

3. 提出议案

为了解决这种现状，你该如何做呢？尽量详细地写出你的要求。

____

____

4. 概述结果

实行你的方案的积极结果：

对你来说：

____

对他人来说：

____

不实行你的方案的弊端：

____

____

只要你遇到了这种不合理的待遇或者环境，你都可以进行上面这项练习，拒绝那些使你感到艰难的事情，拒绝那些使你感到愤怒的情形。

解决麻烦

当我们尝试自主性沟通的时候往往会遇到一些麻烦。下面我们就列举出一些常见的困难：

记住，你不需要立刻就对别人的要求作出回应。如果这件事情让你感到有压力，那么你只需要给自己考虑的时间，让自己整理一下思想，再作出最合适的决定，推迟回答某些问题是一个自主性沟通的好方法。大胆地告诉对方你需要时间考虑，迟一些再答复他们，这没什么好内疚的。

在进行自主性沟通的时候，你不可避免地会遇到一些攻击性的人。例如，他们可能讽刺、挖苦你的提议，对你产生敌对情绪。如果你遇到了这种情况，要记住你的提议并不是只对你有好处。通常，跟有攻击性的人交往的重要方法就是找同盟。找一些跟你站在同一立场的人，共同表达你的观点，这样可以消减他的敌意。你会发现，人多的情况下，他会被渐渐软化，这样你就可以解决自己的问题了。

还有一个沟通时会碰到的问题就是，有些人可能压根儿就不同意你的提议。你试图用合适的语言进行适当的合理沟通，可是对方却丝毫不配合，也不同意。当你遇到这种反对你的人，可以使用一种被称为“重复唱片”的方法。所谓重复唱片，就是反复不停地在他面前说你自己的要求和观点，直到他同意为止。这个技术在你发现谈话和讨论都没有效果的时候是非常有用的。

在你试图进行自主性沟通的时候，时常会遇到操作上的困难。为了更好、更有效地使用我们告诉你的方法，你必须先控制自己的情绪。假如你自己已经觉得生气或者很沮丧，或者是讨论有些白热化了，那么停下来，停一会儿。往后退一个步骤，让每个人都先冷静一下，这样才能真正解决问题。

改变你和目标的关系以及对努力的看法

也许克服焦虑拖延症需要你作出的最大改变，就是改变你对于设定目标的看法，对你努力的评价以及对待自己的态度。焦虑拖延症患者，往往都是经历了很多年的无效目标，老是盯着自己没完成的事情，习惯妄自菲薄。首要的任务就是应当多注意自己完成的事情，总是责怪自己没完成什么目标是非常不可取的，也是丝毫没有用的。这样只能让你变得没有勇气，更加焦虑，加重了你的拖延症。面对现实——正确面对过去那些没有

做好做完的事情。从长远角度来看，自责和惩罚都起不到什么效果。为了真正地不再逃避，你必须扭转这种消极的判断，改变你的观点，留心自己的成功。

改变你对努力的看法

焦虑拖延症患者总是能飞快地说出他没有完成什么目标和任务，却无法说清楚有什么是他们做得非常好、非常成功的。你经常对自己说下面这些话吗？

我做到了什么不重要，因为我有没做到的

谁在乎呢？我还是没完成

这件事情很简单的

我完成的事情只不过是九牛一毛而已

有什么分别吗

不做完我就不爽

别人现在都已经做完了

看完上面的句子你有什么感觉？跃跃欲试，摩拳擦掌？不是，对吧？因为你总是死死地盯着自己没做完的事情，这些事情不可能带给你进步的动力，也不会给你完成任务的能量。这些话只会让你泄气，毁掉你的自信，吞噬你的能量。与其关注那些你没有做完的，不如试着看看你自己做出的那些努力，看看你通向目标的每一步付出的心血。有时候，结果并不是最重要的，过程才是美好的，当你正视自己的努力时，你也许会发现结果只是顺理成章的事情。尝试像下面一样思考：

我每一个小步骤都做得很细

我比以前更接近目标了

再小的努力也有价值

我工作很努力

没做完总好过没做吧

我尽力了

有时候事情会花比你想象的多得多的时间

重要的是旅途，而不是终点

正面强调，提高效率

随便翻几本心理学指导的书，你一定会发现强调正面想法有多么重要，以及它是如何能够改变人的行为的（斯基那尔，1965）。积极强调比自我惩罚有用得多，因为奖励自己优秀的行为，会使你有做更多优秀行为的动力和激情，你也就能更加努力。惩罚只能告诉我们不要做什么——对你走向更好的生活毫无帮助。因此，即使你没有完成的工作和理想中的一样多，或者结果并不完美，也要强调自己的努力。你会发现，奖励自己比责怪自己或者纠结于失败对你更有帮助。

找到能激励自己的东西

第一步，就是确定该如何奖励自己才能使自己更有动力。能激励每个人的东西都不同，并不是说你随便弄个什么奖励就能使你感到满足，这要根据环境和人的不同来决定。奖励可以是实物、经历、人等——可以是任何东西。因此，想想看，怎么样会让你感觉特别好。下面我们也推荐你几个小奖励：

洗个澡

做个按摩

看场电影

跟别人分享你的成就

买衣服

听歌

散步

看场什么比赛

出去吃个晚饭

跟朋友聊天

跟爱人约会，或者跟闺蜜、其他亲人都可以

骑单车放松

花时间看看自己的成果

计划放个假

去海边或者公园玩儿

接受自己或者别人的赞美

看书

什么都不做，放松一下

你也可以利用第9章的那些想法来奖励自己。最大限度地去想，包括事物、社会关系、娱乐活动或者简简单单地称赞自己的成果都可以。把你想到的奖励措施写下来。

____

____

____

____

____

____

____

自我奖励

现在你是不是也想到了一些可以激励自己的奖励了呢？下次自己作出什么努力的时候一定要记得奖励自己哦。你可能一开始适应不了这种方法，特别是你从来都是把惩罚自己当做动力的，现在不管怎么样，坚持做下去吧。别怕对自己太心软，要一门心思相信，现在奖励自己是让自己在以后获得更多动力和更大成功的最好方法。你要知道，认识自己的成功才能给你带来更多的成功，使你更加努力。下面这些方法可以帮助你更好地适应这种新的对待过程和自己的方式。

奖励自己

一定要保证不论你在实现目标的道路上取得了多么小的一点点成绩也要奖励自己。比如你坚持做了这个项目十五分钟，奖励自己一下吧。不要觉得十六分钟怎么办，或者觉得十五分钟太短，多小的努力都要奖励，只要做了就可以。

合理奖励

要把奖励和自己的努力对应起来。大成果大奖励，小成就小表扬。要记住的是，虽然决定成果大小的人是你自己，也不要主观地认为自己应该做到怎么怎么样，也不要去跟别人比较。

不要推迟奖励

一定要在你获得成绩的时候及时奖励自己，不要等，不要拖。让你的大脑把进步和奖励联系起来才是最重要的，因此这两件事必须挨得近一些，才能达到这样的效果。

不要提前奖励

不要在你还没完成之前奖励自己。有时候你可能更愿意先出去吃个晚餐，然后再开始工作，这样子绝对不行，这样子就变成了本末倒置，起反效果了。

跟踪你的进步，适当监督你每时每刻的努力，可以有效地帮你做到适时奖励。你会惊讶地发现自己按照上面列的方法奖励自己后，自己会感觉多么舒畅。

改变你对任务的看法

毋庸置疑的是，没有人喜欢工作，让人们主动去完成工作有点儿勉强。如果你把工作看成是不愉快的、烦躁的产物，那你就很有可能拖延完成它们（斯蒂尔，2007）。只注意工作不愉快的一面会导致焦虑、压抑和拖延。如

果你发现自己经常觉得工作很可怕、很讨厌、很烦躁，下面的方法一定会对你有所帮助。

利用你的自我奖励

通常情况下，只要努力了，只要向着目标又迈进了，就应当奖励自己。当然，这种情况你可以找一些更适当的奖励方式，设定目标这时候可能会帮到你。把任务分成一个一个小的步骤来完成，然后就可以经常使自己获得一些小小的奖励，也让自己更有动力去完成工作。

把工作和一些有趣的事情联系起来

如果因为工作很无聊或者枯燥，导致你讨厌工作的话，那么试试看，把工作和一些有趣的事情联系起来。例如，如果你觉得看项目计划书很讨厌，那么就到一个充满阳光的户外去看项目书。就像你看着自己喜欢的电视节目做运动，听着收音机除草一样。

公开化

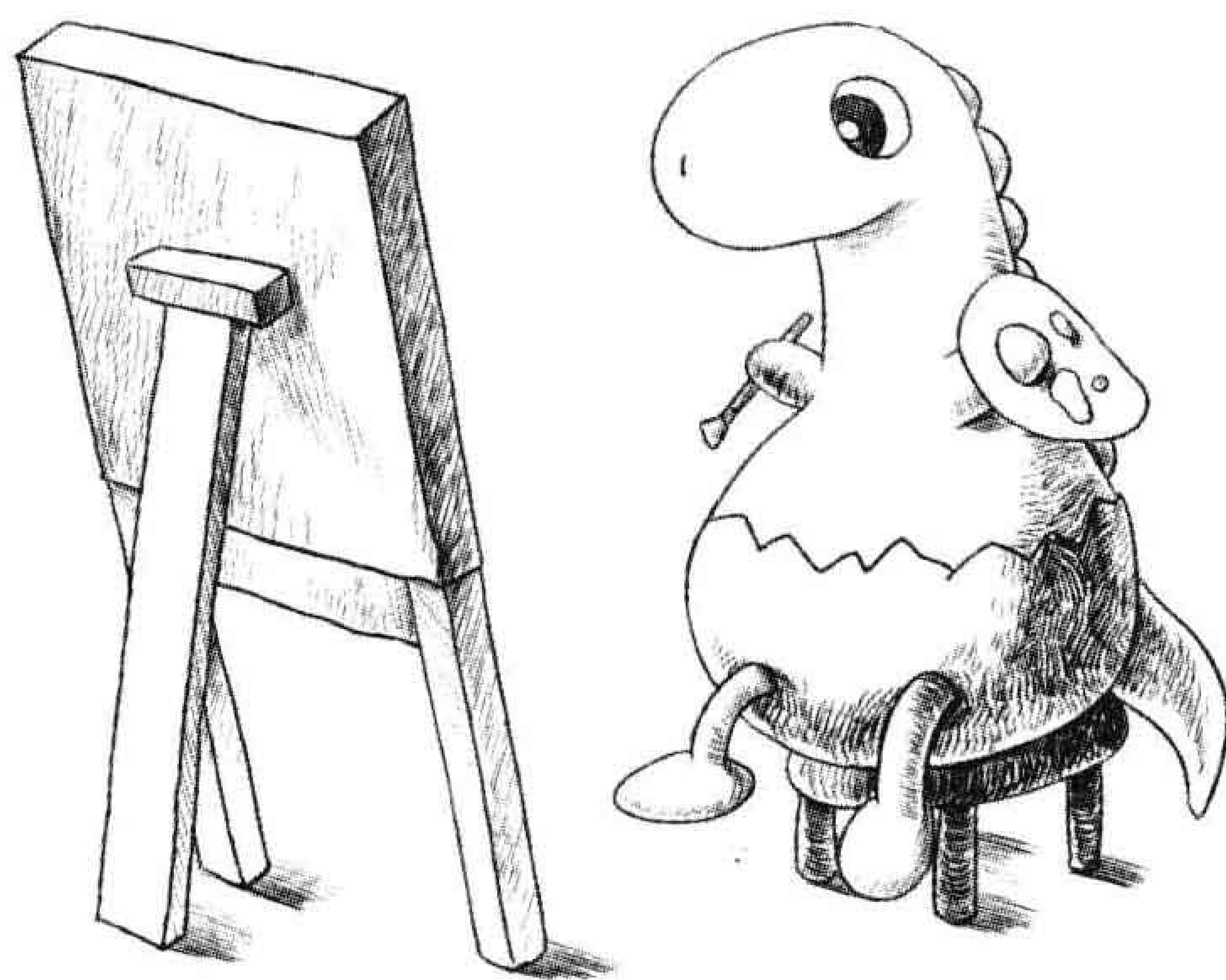
把自己的工作公开化往往能收到双赢的效果。如果你没办法安心地准备生物考试，那么找一个学习小组吧。如果你感觉自己写计划很烦躁，那就去跟同事喝杯咖啡，一起讨论一下这个计划。和别人一起做一些让人头疼的项目，可以帮助你更有效地克服自己的情绪。

把工作当成游戏

如果工作很无聊，所以你拖延了，那么想想看如何把工作变得更有挑战性。想想自己在室内单车上能消耗多少的卡路里，然后挑战它；看看你一分钟能打多少字；跟你的室友比赛看谁能最快地把衣服收拾进包中。找一个方法让无聊的工作变得有趣，你会发现自己的效率就会跟着大大提高啊。

下一阶段

现在你了解自己所处的环境了吧，也知道要告别那些干扰你努力奋斗的观点和方式。也做过自主性沟通的练习，知道适当地拒绝那些不合理的工作和责任。学会了用不同的方法去对待工作，看待自己的努力，奖励自己的努力。如果这些方法包括之前你在这本书中学到的方法一样能降低你的焦虑、担忧和拖延行为，那么恭喜你！这说明你已经准备好进行下一阶段的练习了，下面我们要学习如何让你持续不断地努力，保持这个优秀的状态，处于高效生产的状态。当然，如果你还有困惑，别担心，重新回顾本章的内容，看看自己是不是漏掉了一些小的练习，继续练习下去，你一定能成功的，祝你好运哦！



本节重点

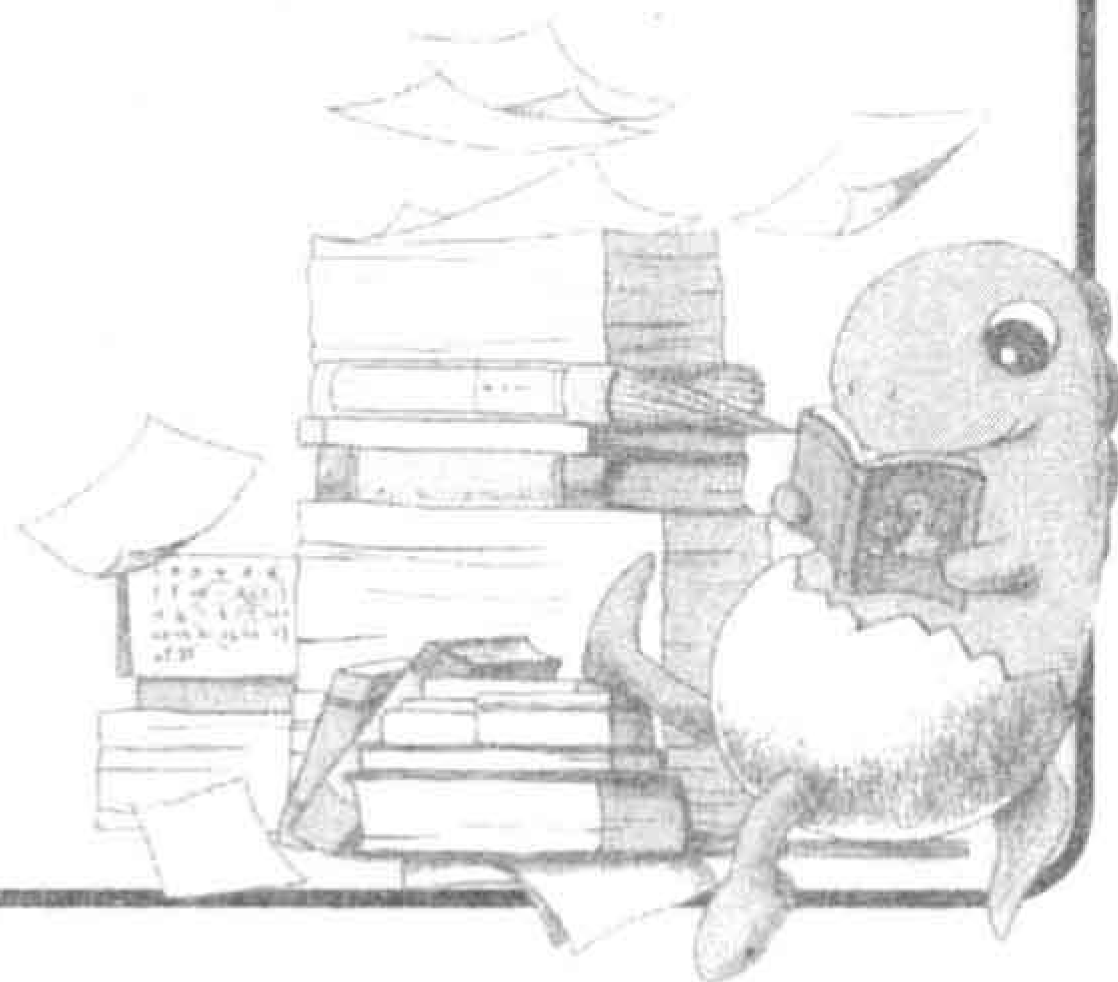
改变你和环境的关系可以帮你克服焦虑拖延症。

自主性沟通可以减轻你的担忧、焦虑，使你能够适当地拒绝那些不合理的、不必要的责任和要求。

实现自主性沟通有四个步骤：认识问题，表达自己的感受，提出解决方案，概述结果。

看到自己的努力远比只看结果要重要得多，关注自己的成绩可以使你的生活更有动力。

积极地奖励自己的成绩会使工作变得不那么枯燥，也能使你在未来的工作中有更出色的表现。

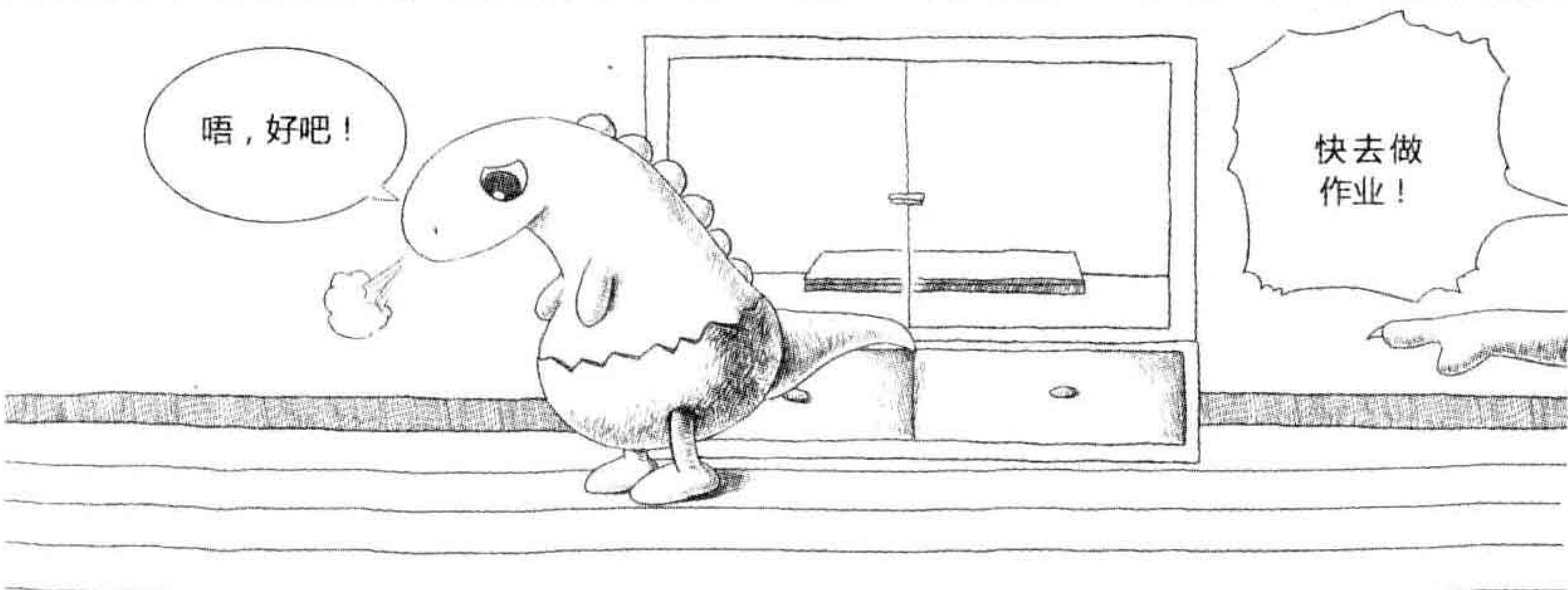


什么拖住你，就把什么干掉











踩死拖延症，
让它永不翻身

PART 4



反拖延和减肥一样，诱惑多多，困难重重，因此你需要战友，结成联盟，共同对付拖延以及有可能存在的反弹。

12 寻找你的 “反拖同盟战友”

克服焦虑拖延症可是一场旷日持久的战役。当你遇到困难的时候，很有可能感到孤独和无助，仿佛这个世界上没有人理解你，没有人会帮助你，你始终是孤军奋战。或者你在这件艰难的任务中急需援手，可是你难以开口向任何人求助，于是你只能自己拼命地和焦虑拖延症抗争，却仍然无法摆脱拖延症和逃避的困扰。也许，你需要的只是在你努力奋斗的时候，有个人给你几句鼓励的言语，也许，你需要的只是在你遇到困难的时候，有个人能简单地安慰你几句。要记住，寻求支援，是打败焦虑拖延症的关键之一。

这一章，我们将重点关注在你克服焦虑拖延症的过程中该如何寻求帮助和支援，以及如何保持你得来不易的新状态。在接下来的几页中，我们将帮你定义社会支援，也会描述出几种不同的你可能会需要的支援类型，这些都能够帮助你保持远离拖延症的复发。通过学习这些可以利用的支援，你会变得更加善于求助，不会再感到孤独和无助。

社会支援

当你全神贯注地投入到克服焦虑拖延症这场艰难的战役中的时候，你一定要认识到一个特别关键的因素：其他人。我们屡次提到，克服焦虑拖延症

是一条非常艰难的旅途，你完全没有必要孤军奋战。利用你身边的人，建立你的支援网，可以使你更大可能地获得这场战役的胜利。当你“雇佣”了其他人来和你共同打倒焦虑拖延症，就意味着你正在使用社会支援这一重大资源。简单来讲，社会支援就是指那些能够给你提供感情和实际帮助的人。在这个部分，我们将学习到各种各样的社会支援类型，分辨出那些支援你的关键人员，并且我们要教会你如何寻求支援。

社会支援的不同类型

社会支援意味着别人通过某种方式为你提供帮助。但是，令人惊讶的是，这种支援事实上是分为很多类型的（科布，1976；豪斯，1981）。社会支援可以划分为四个亚类。它们分别是：

情感支援

有一些人是非常好的聆听者，能给你提供感情上的支持，让你感到自己是有价值的，帮助你重新获得力量。

现实支援

这类支援是能够帮助你解决实际问题的一类人，比如保姆、厨师或者经济师。

信息支援

这类支援可以为你提供信息、指导和建议。为你提供信息支援的人能够帮助你作重要的决定或者在某个领域掌握某种特殊的技能。

先锋支援

这类支援往往来自那些和你共同克服焦虑拖延症的人，或者是曾经患过焦虑拖延症的人。

让我们来举个例子吧。大概一年前，我们有一个名叫马克的患者，那时

候马克已经失业了。在过去的六个月里，马克无时无刻不处于焦虑和压抑的状态下，因为他的经济顾问不停地强迫他搬回家和父母一起生活，于是，马克来我们这里寻求治疗和帮助。马克的其中一个目标就是找到一份新工作。一开始，马克比较抗拒参加找新工作所需要的一些培训。相反，马克时常一个人坐在电脑前上网、查e-mail。日复一日，时间过得很快，但是马克的新工作仍然毫无进展。

因此，当马克开始接受治疗的时候，我们最先帮助他完成的就是减轻拖延行为，开始为找一份新工作付出实际行动。可是，很明显，马克缺乏必要的社会支援帮助他真正地克服焦虑拖延症或找到一份新工作。他很有可能非常努力地找过一阵子工作，但是结果使他非常沮丧，于是就在这一切都陷入僵局的时候，马克选择了拖延和逃避。当我们帮助马克认识到这些各种各样的社会支援后，他决定去寻求自己需要的帮助，利用他的支援网去尽快找到一份新工作。马克发现自己非常需要一位职业规划师来帮助他分析和定位自己的工作市场，他需要信息支援，而且他必须制作一份更好的简历。当他作出这些努力的时候，朋友的鼓励和支持为他提供了感情支援，让他充满斗志；家里的亲人为他提供现实支援，帮他练习面试的各种技巧，帮他找一件适合面试的西装。除此之外，他在线联系到一些曾经克服了焦虑拖延症的朋友——正是先锋支援——跟他们讨论各种各样的问题，听他们提供的一些必要的建议。

当你和马克一样，对这几种有效的社会支持充分了解之后，你一定也会发现自己所需的各种支援。比方说，你的电脑坏了，自己也不会修，于是你没办法完成学校布置的报告演讲，只能拖着，那么你就需要现实支援。你要做的就是去找一些人——朋友或者是一个电脑专家——帮你把电脑修好。否则你就可能永远也做不完你的项目了。同样，如果你因为不理解公司的401k计划，迟迟无法做出设计方案，信息支持对你来说就非常必要了，寻求信息支援可以使你快速接近成功的目标。

练习题：你需要什么样的支援呢？

现在花点儿时间想一想你可能逃避的工作或者任务是什么，把它写在下

面空白的地方吧。利用刚才描述的不同类型的社会支援，确认自己所需的帮助类型。

现在，我正在拖延的一件事就是________________________________

对我完成工作最有帮助的社会支援就是__________________________

识别你的关键支援者

你现在应该了解这几种社会支援了吧，那么让我们看看哪些人在你的支援网里扮演重要的角色，谁可以为你提供这些帮助。一定要分清楚能够提供帮助的人是谁，他能提供什么样的帮助，这样才能最有效地利用这个方法，如此你就能在第一时间找到某种情况下最能帮助你的支援者。

练习题：写出你的社会支援名录

谁是可以支持你的人？现在按照我们已知的几种支援类型，用几分钟的时间把每个人的名字写在对应的空白处，让你的支援网络变得清晰一些。

情感支援：

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____

现实支援：

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____

信息支援：

1. ____
2. ____

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

先锋支援：

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

当你完成了上面的练习，你何时何地该向何人求助是不是变得一目了然了？如果你正在面对一些困难，那么你最先要考虑的就是如何获得你列出的这些来自社会支援网的帮助。下面我们给你一些小建议：

给你久未联系的老友打电话；

去社区做义工；

为你的朋友或者病友提供支持；

在工作中注意社会功能；

报名去上个学习班；

参加一个有很多人的兴趣小组；

对别人友善一些；

扩大你的交际面；

咨询朋友，看看他们是否能提供一些可以为你提供支援的人的联系方法（例如，你的朋友可能熟识一些能为你提供技术帮助的朋友）。

这样你就面面俱到地设计自己的社会支援网了，那么准备好向你的支援网寻求支援吧。下面还有两个额外的小建议，可以帮助你更好、更充分地使用自己的社会支援网：

自主性沟通

如果需要的话，你可以回顾一下第11章，自主性沟通对于寻求支援也非

常关键。自主性沟通的意思是，利用合理、礼貌的方式跟你寻求帮助的人进行沟通，在表达自己观点的同时，也要尊重和考虑对方的感受。在你寻求社会支持的时候，自主性沟通是非常重要的。为了使你能够获得克服焦虑拖延症的各种支持，你必须利用自主性沟通和别人进行交流。要记住，自主性沟通有四个步骤：认识现状、表达自我、提出方案、概述结果。

例如，马克就是利用自主性沟通的四个步骤，寻求到他朋友的感情支援的。他的这位朋友没有恶意，但是经常开他的玩笑，取笑马克现在还和父母住在一起。于是，马克开始回避父母的干扰，但是他发现这样的话，他感到很孤独、很压抑，因此他开始确认自己的环境（他的朋友嘲笑了他），他觉得自己很压抑，于是他用第一人称这么说："你嘲笑我的境况的时候，我真的特别沮丧和难过，真的，前所未有的难过。"之后他提出了解决的方案："与其嘲笑我，开我玩笑，不如你们提出一点儿能帮我改变现状的好点子，或者说点儿别的事儿。"然后马克开始说一些积极的结果："这样的话，我们还能做朋友，说不定我就不会这么压抑了，也许很快就能找到新工作呢。"

设定外部限制

设定一个外部限制，让别人来监督你也是一个使用社会支援网、克服焦虑拖延症的有效方法。你可以跟第3章你作出改变保证一样，给自己一个公开声明的机会。另外，你有了这些知道你目标和计划的人，你的进展就可以得到定期检查，并适时得到鼓励和支持。比方说，你找一个朋友来监督你做运动。通过公开声明，挑选一个这样的好友，作为你的监督人，这样你就有一个共同运动的监督朋友了，他可以鼓励你——把你从床上叫起来，在你不想做运动的时候，强拉着你去健身房。另外，你也可以明确地跟你的一位支援者道出自己各种与工作相关的目标，或者对他们作出公开的保证。这些人可以对你进行定期的进度检查，这就可以刺激你不停地进步，给你支持，给你鼓励，直到你获得成功。此外，和别人分享你的目标，和几个朋友一起定出目标计划也是寻求信息支持的好办法。

练习题：开始朝着目标前进

选一个你拖延的工作，从你的支援网络中挑选一个监督人，把你的计划和目标告诉他/她。当然了，一定要挑选那些关心你，可以鼓励你、给你动力的朋友或者亲人哦。

下一阶段

你现在应该已经了解到寻求社会支援在你实现目标、保持好的状态中扮演了何其重要的角色了吧，那么，去寻求社会支援，建立一支属于自己的战胜焦虑拖延症的“部队”吧。一旦你的支援大部队成立，就可以确保自己在需要帮助的时候一定能找到支援者了。现在让我们进入下一个阶段：避免复发。

本节重点

社会支援是克服焦虑拖延症的关键，也是你保持一个良好状态的必要条件。

社会支援分为四个亚类：情感支援、现实支援、信息支援和先锋支援。通过评估自己需要哪种类型的支援以及谁可以提供这种支援，你会发现自己不再是孤军奋战地对抗焦虑拖延症了。

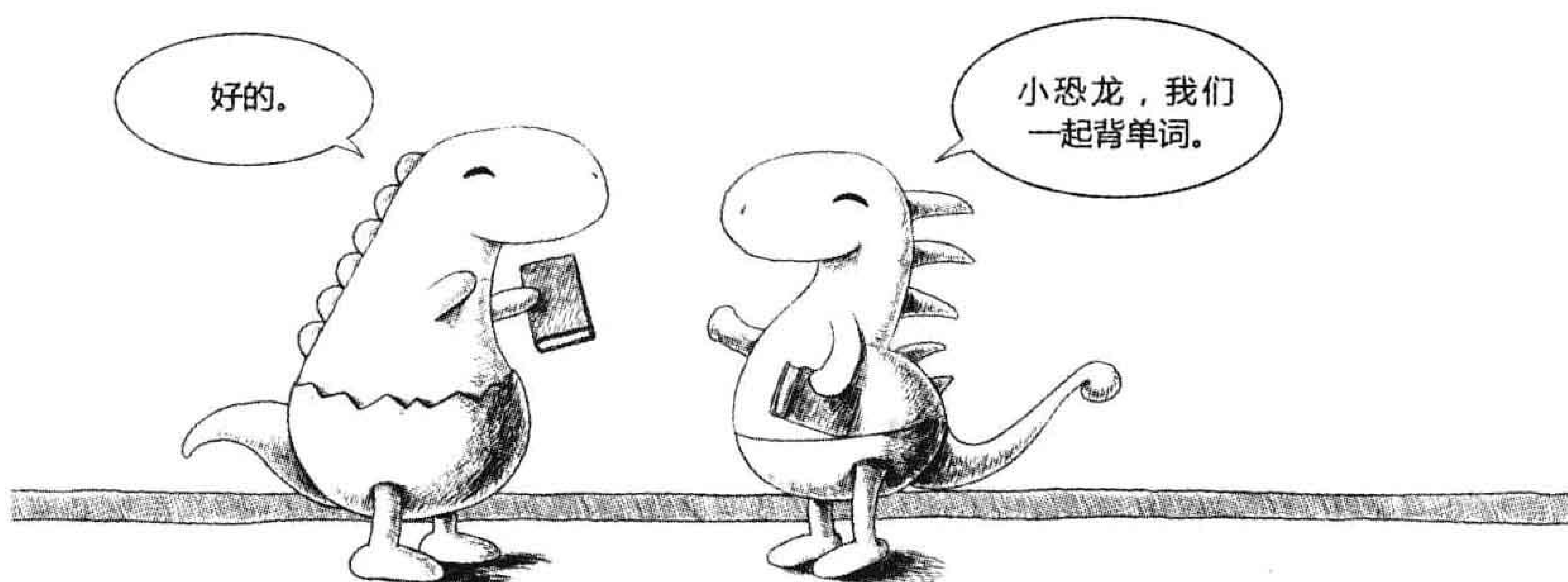
寻求帮助需要自主性沟通。这就意味着当你寻求他人帮助的时候，也要尊重别人的感受和观点。

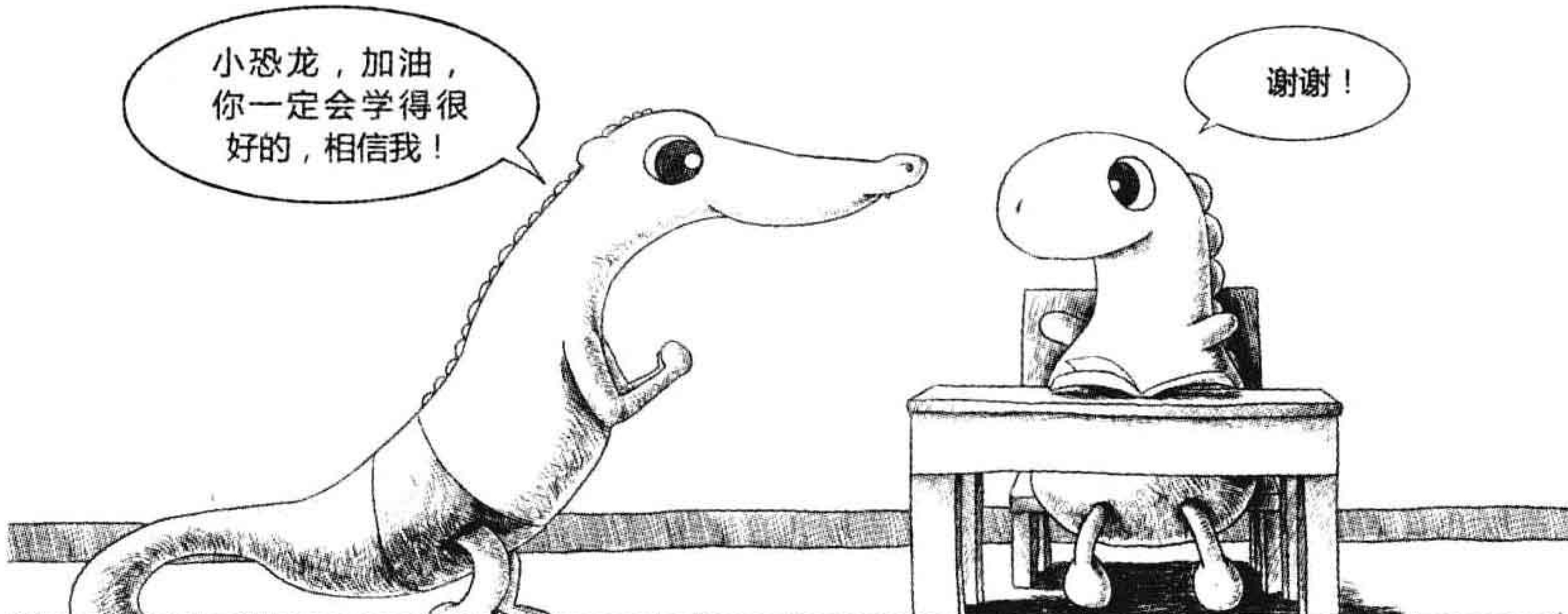
设定一个外部限制或者把你的目标计划和支援者分享，让他们成为有效的监督人，这也能够帮助你克服焦虑拖延症。

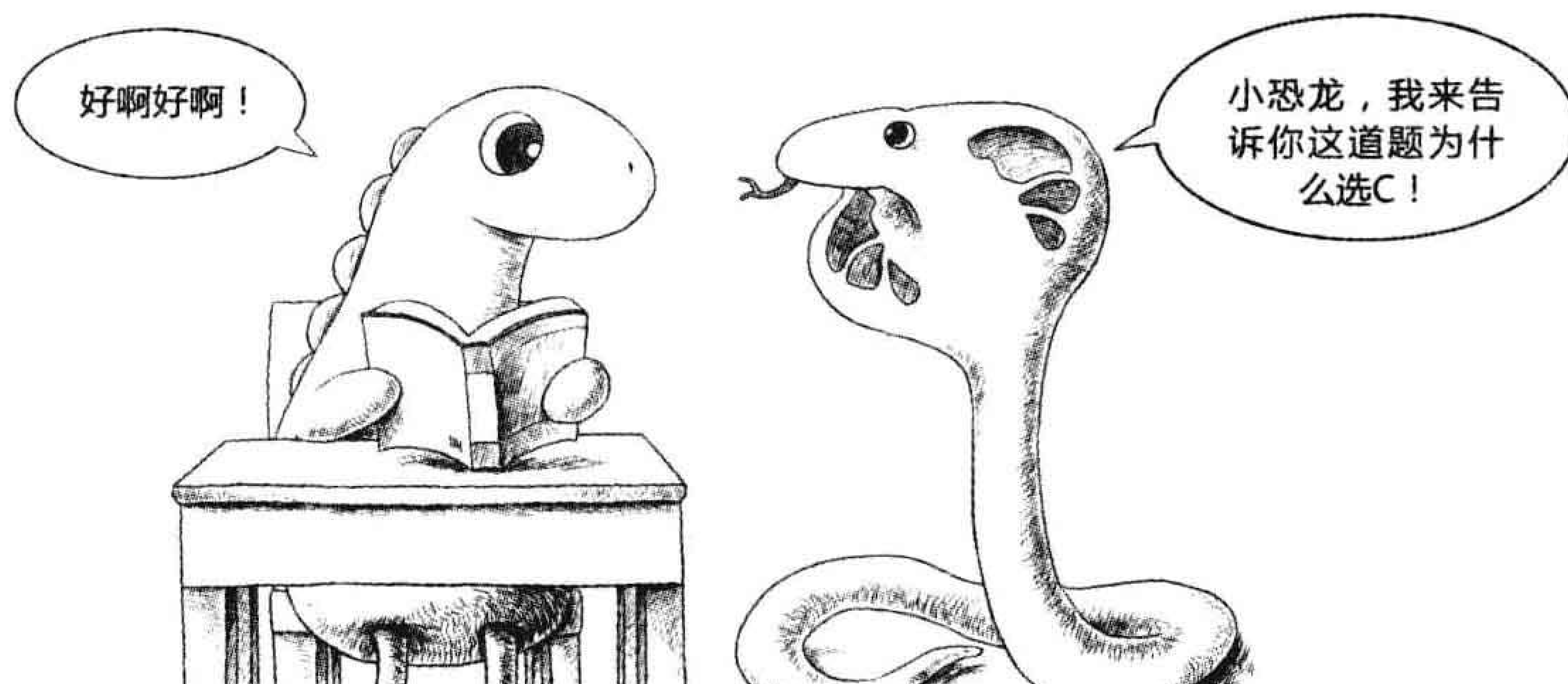


反拖，你不是一个人在战斗









13 拖延症的墓志铭：这次真的不回来了

能够克服焦虑拖延症的感觉非常棒。尽管你与消极想法和逃避行为进行的斗争很艰苦，但你最终拨开乌云见到阳光。生活效率和欢乐也重返你的生活。你的自尊心得到了极大的提高，你的人际关系也得到了改善。你感觉自己有能力、自信地掌控自己的生活。那是一种你希望永远持续下去的感觉。

在这一章中，你将学会如何运用你从战胜焦虑拖延症中掌握的技巧和知识，防止焦虑拖延症在接下来的生活中复发。

定义复发

当你感觉自己已经掌握了打败焦虑拖延症的基本技巧，休闲和放松的生活就会变得分外诱人。然而，生活永远都要向前看，完成了一个目标，往往会紧跟着另一个目标；满足了一项要求之后，往往会有另一项要求出现在你前进的道路上，因此，你知道遭受焦虑拖延症复发到底意味着什么。在我们的练习中给复发作了一个简单且直截了当的定义。我们相信，如果你的拖延行为明显干扰了你的生活，那么你便遭受了拖延症的复发。

我们也相信设定一个现实可行的期望是必要的。因此，现在让我们来讨论一下：拖延症为什么会复发？我们应该如何面对？什么是我们可能还没有

考虑到的？如果你还没有遭受拖延症复发的痛苦，也许仅仅是因为你的拖延症属于间歇性的，就像这个星球上很多其他拖延症患者一样，你必然还是会不时地推迟自己的工作，某一项工作也必然会不时地让你焦虑，你会有一种强烈的冲动去逃避它。值得庆幸的是，不时地对一项工作感到焦虑或者偶尔地推迟一些事情并不意味着你的拖延症复发了——那仅仅意味着你是人类。

举例来说，我们假设你是一个学生，那么你阅读这本书，可能正是因为焦虑拖延症让你在班级里落后了。运用这本书中讲述的策略，随着时间的推移加上你的努力练习，你会慢慢地克服自己的焦虑拖延症并且重新获得人生的控制权。

你的焦虑拖延症复发预防计划

现在你明白了复发症意味着什么，那么就准备创建自身的复发症预防计划吧。这份计划包含以下四个步骤。

第一步：识别你的预警信号

首先，阻止拖延复发症的第一个步骤是识别复发症的预警信号。这些预警信号体现了你的焦虑拖延症再度出现的最早迹象，并且它们会以不同的形式出现。正如前面我所提到的，它们包括：

大部分时间会感觉焦虑、紧张或者受打击

在工作中落后或者不能完成工作

遭到别人的抱怨

这份清单依次体现了它们最可能会出现的信号。第一个信号通常会是一种焦虑或紧张的感觉。你会开始感觉自己受到打击。你的生活就像是一份无尽的要做的事的清单，你只想停止工作并逃避所有的事情。你可能会注意到诸如胃部不适或头痛之类的体征。或者你可能会注意到自己的情绪波动——暴躁或沮丧。你的生活就像是一种想要将头抬出水面的无尽挣扎。

由于这些焦虑和紧张的感觉，你变得拖延和逃避——这是第二个预警信号。在重要工作项目中你会偏爱小睡；当坐在电脑前准备工作时，取而代之

的却是你在网上冲浪；你会意识到自己推迟了越来越多的事情，而且会感到自己落后得越来越远。

一旦你的拖延症完全地重现，你通常会意识到第三个预警信号：他人对你拖延的不快。这通常会以多种方式出现：或许你的爱人会发泄不满，或者你可能收到一份来自未完成工作的差评考核，又或者可能是一个客户对你错过最后期限的抱怨，还可能是你在邮箱中找到关于过期票据的第三方通知。这些都是其他人对你的拖延行为感到不快的信号。当然，他人的抱怨仅是对拖延症将再度控制你的生活的指示，紧接着的就是重获控制。

练习：你的预警信号是什么?

花一点时间来识别你的预警信号。这些预警信号可能是来自家里的干扰信号，也可能是因未完成或逃避的工作而产生的人际关系问题。

第二步：找到克服焦虑拖延症的独家法门

你已经识别了复发症的预警信号，现在花点时间仔细考虑我们在书中提供的练习。它们全都是处理焦虑拖延症的有效方法，但是你可能会有自己最喜欢的技巧或对自己最有用的方法。标注你想法中扭曲的部分可能是去除焦虑的要点，或许你发现专注力使你更加专心，又或者你发现时间管理非常有效，更有可能是多种技巧的结合。

无论你发现哪种方法有用，它们都是预防复发的关键，是你抗拖延症的重要工具，是你可以经常使用的策略。

练习：哪些是适合你的

用下面的清单来确定哪些练习是适合你的。核对每一项有用的技巧，甚至是那些仅有微小帮助的。

标注你想法中扭曲的部分；

形成理性地应对反应；

评估你担心的根源；

练习的失败或成功；

实施一项实验；

开发更好的技巧；

挑战完美主义信条；

放逐那些应该的；

做到公平；

容忍不确定性；

练习曝光，无论想象的还是现实的；

开发一项专注力的练习；

评估自己的价值；

制订好的目标；

运用时间管理技巧；

改变自己身边的环境；

果断自信地交流沟通；

专注于发展和奖励自己；

运用社会支持。

第三步：坚持你的练习

战胜焦虑拖延症会获得真正的快乐。你非常努力地去做并且取得了重大的成功，我们知道将它们抛在自己身后是多么的诱人，忘记自己曾经历过这个问题，继续你的生活。你很可能想要放下这本书去享受新发现的生活效率和轻松的生活。

然而，对焦虑拖延症来说，它的复发经常潜伏在近在咫尺的地方。旧的习惯很难彻底改掉，你很容易回到自己原来的轨道上。因此为了阻止复发症的发生，坚持用你学到的技巧做练习是理性的。预防复发症有点像做运动——一旦成习惯你将不会停止练习。我们希望就算你感觉好点儿了你也能够坚持控制自己的拖延症。

当然，在你克服焦虑拖延症之后，你可能会发现自己比以前更忙、更

有效率。再去抽时间做练习就变得尤其困难。在第10章中你学习了安排自己时间的重要性。每周选择一个时间来练习对自己最为有效的技巧将会很有帮助。当然，你也会不时地用到这些技巧。然而，日常生活之外的定期练习能够真正地支撑你的技巧。你可能会把它们当做是“治疗时间”，就像你的一个定期预约治疗一样。回顾一下上面我们做过的“哪些是适合你的”的练习，在治疗时间里，练习那些你标记的技巧。一定要记住，定期地练习对预防复发症大有帮助。

练习：安排练习时间

用第10章中的空白安排表来填写每周的特定时间，用来练习那些对你最有帮助的技巧。

第四步：重新规划你的人生守则

生活中我们都会有意无意地遵循我们自己的守则——那些我们为了生活要遵循的特定守则。在我们的性格形成期，我们通常会遵循这些来自于父母或者我们自己的早期经历的守则。有时我们自己甚至意识不到这些守则是什么，然而它们实实在在地指导我们每天的决定和行为。对于焦虑拖延症，其实你也有一套使你拖延和逃避工作的守则。在这本书中，我们给出了焦虑拖延症的症状，它的起因和如何去克服它。通观全书，我们说明了描述你症状的技巧和潜存于症状之下的担心，我们给你提供了改变的行为对策。然而，为了维持你已经取得的进步，你需要看一下自己的规则手册并且找出那些会使你在未来遭受拖延症的核心信念。

虽然这些守则会导致你的拖延症和逃避，但重要的是这些守则通常还会发展出解决方法。它们会通过鼓励你避免特定的想法或工作来缓解你焦虑和担心的感觉。然而，由于你解决一个问题而制造出了另一个问题，这些守则会起到反作用。举例来说，我们假设每当你坐下来认真准备一个发言时都会感觉到强烈的焦虑。马上就到截止日期了，但是你的焦虑异常强烈。你感到很挫败，就像你不得不把它做得很完美。这时候你压力重重。然而，这时候

你不是继续工作，而会遵循一个随着时间形成的守则：当我感觉焦虑时，我应该逃避我所担心的而不是与之对抗。因此你会选择看电视和网上冲浪来代替。通过选择逃避，你减轻了自己的焦虑，解决了问题。但是你却导致了另一个问题——造成了自己的任务未完成的结果。

要做到长期的改变，重写你的拖延症守则是理智的。通过改变你的守则，你会使自己免受复发症的危害。下面是一些例子。

拖延症守则

旧守则	新守则
1. 逃避工作：如果情势变坏，我应该逃避。感觉不好会很难受。感觉焦虑意味着我出了什么问题。	1. 我可以面对它：不管感觉怎样，我都要做我需要的和想要做的。偶尔感觉焦虑是正常的，那并不意味着我出了什么问题。
2. 尽善尽美是可能的：高的标准激励着我。我的生活不容许出错。我会感觉很糟，除非事情是“对的”。	2. 足够好就可以了：我意识到追求完美会使我停滞不前，因此我以能使我进步的标准为目标。
3. 失败是不可接受的：我不能容忍失败。如果我不确定我一定能成功，我便不会去尝试。失败是可耻的。	3. 失败是生活的一部分：每个人都有强大和软弱的一面。失败是生活中正常的一部分。如果我在某个地方短板，我会采取措施去增强我的技能。
4. 这是对的：一定有一个正确的时间、地点和心情会使我将事情做完，我要等待这个时刻的到来。	4. 就是现在。我能够完成很多事情，即使在我感觉不够专心和积极的时候。如果我有一点时间，我会立即开始工作而不是等晚点再说。
5. 我不应该做：如果事情让我感觉厌烦和不高兴，我不应该去做它。我应该得到快乐。	5. 让我们把那件事做完：有时候我需要做一些不是我真正想要做的事情。越早完成它，我就会越快获得欢乐。

下一步

恭喜你！你现在已经拥有了打败焦虑拖延症的所有工具。是时候彻底走

出焦虑拖延症的地盘，带着轻松的心态和高效的生活状态重新奔向胜利了。少一点拖延，少一点担忧，你将会成就更多、快乐更多，生活也将变得多姿多彩。如果你发觉自己的拖延症有死灰复燃的迹象，那么一定要赶紧回顾一下这本书，做好及时的检查，把拖延症消灭在萌芽状态。我们衷心地祝福你好运常在，希望你的努力付出能够取得丰厚的回报！

本节重点

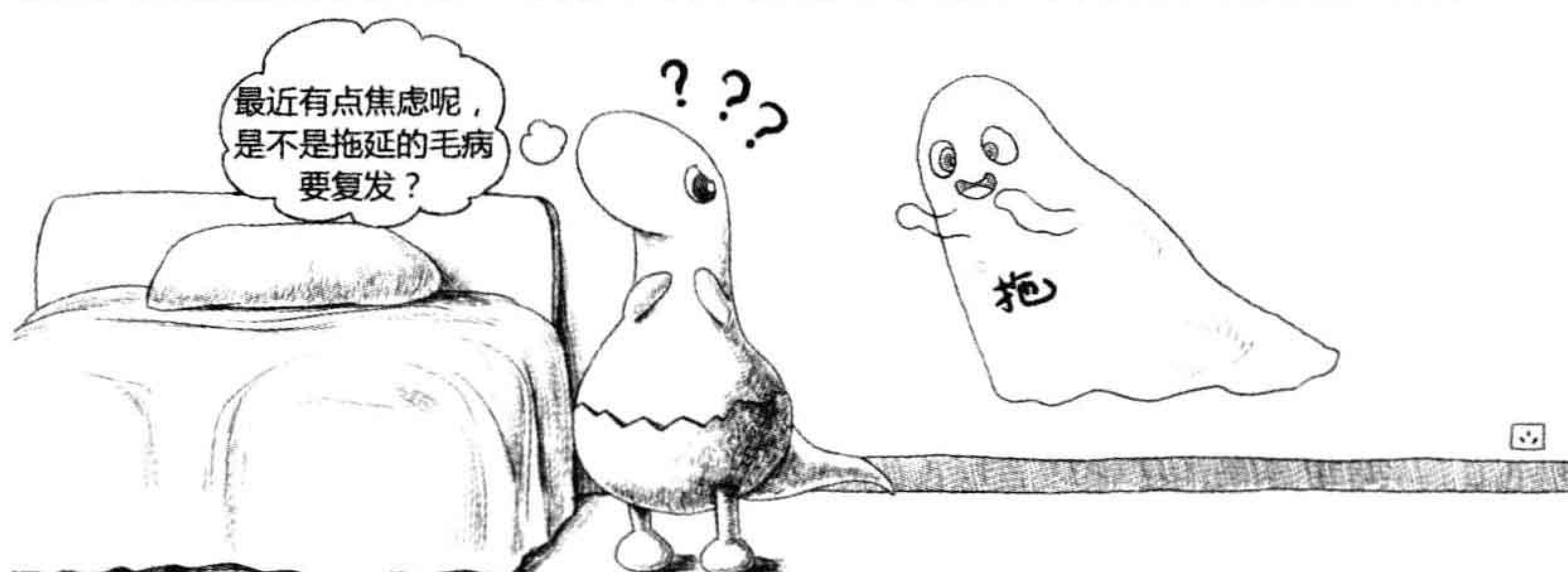
焦虑拖延症的复发指的是你发觉有一些拖延症状再次发生且达到影响你生活的程度。

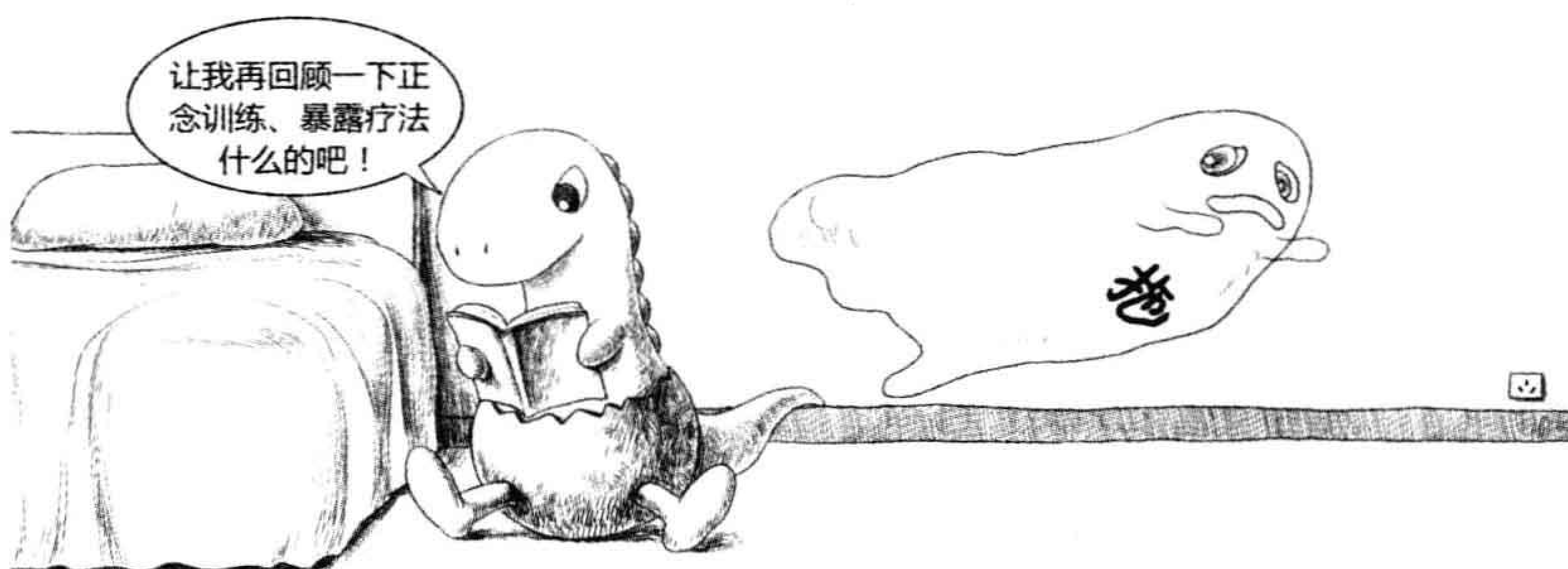
有效防止拖延症复发有四个关键的步骤：了解自己的预警信号，了解这些现象的意义，坚持练习，重新规划自己的人生。

如果你的焦虑拖延症真的复发了，你又一次被困住，那么你同样可以寻求心理医生的专业辅导，他们会帮助你克服困难，再一次战胜焦虑拖延症。



拖氏墓志铭：这次真的再不回来了！









附录
重度拖延症患者读书自疗报告

患者名字： 澹澹

年　　龄： 28

性　　别： 女

职　　业： 编辑

症　　状： 一天可以完成的工作要拖一周，一周可以完成的工作则拖一个月；即使是很重要、很必需的工作也迟迟不肯开始；生活、工作中大部分任务皆如此对待，并因此影响到情绪，比如有强烈自责情绪、强烈负罪感，不断自我否定、自我贬低，出现焦虑感、狂躁甚至抑郁症、强迫症等心理疾病。

常用语言： “我忙死了。”不是因为任务多，而是因为一直拖着没做。

“你催我也没有用，我准备好了自然会开始做。”

“我也不知道自己怎么会这样，其实这事对我一点也不难。”

1

对于一个凡事必拖的小编辑来说，编辑这样一本书应该是幸运的开始吧。尽管我怀着无比雀跃和期待的心情收到翻译发来的电子文件，但毫无意外地拖了近10天才双击它，开始通读。我敢肯定，这一幕对每个有拖延症的人来说，真是再熟悉不过了。

两位美国认知治疗学院的注册院士以极其通俗易懂的语言，讲解了关于拖延症的一些基本概念。为什么书中冗长的科学名词那么少？为什么我这个科学盲对每句话都能理解？这真不像读外版心理学著作的感觉。难道这就是传说中的通俗易懂、深入浅出吗？

不管怎么说，作者开门见山地指出焦虑和拖延唇齿相依的关系，此点深得我心。

亲，你知道焦虑是什么吗？

就是心烦意乱。我每天都处于焦虑的纠缠困扰中，因为我有好多工作、好多家务拖着没做哩。其实做家务也不是特别讨厌的事，不知道为什么总是拖着不肯开始。工作也是，并不是我很讨厌的事，却总是迟迟不肯行动。而我这样一个注重荣誉的人，怎么可能不焦虑呢？

为什么？为什么？为什么呢？

真的很想知道为什么，还是先把这章的练习题做了，然后继续往下看吧！

P014　练习题：

1. 赖在地板上不去健身房。是行为拖延。
2. 担心购买的汽车不够好，给自己带来麻烦。是决定拖延。
3. 在网上搜索更好的论文题目。是决定拖延。

4. 账单还没付清就去清理桌子。是行为拖延。

P014　练习题：

行为拖延	决定拖延
其实已经醒了，却躺在床上不起来	想不起来
水烧好了，却握着鼠标玩无聊的连连看，不去洗澡	……
明知起床晚了，穿衣洗漱却仍磨磨蹭蹭，最终迟到	……
吃完饭，迟迟不去刷碗	……

经过仔细思考，最终发现自己是个行为拖延派，决定拖延的情况倒不是很多。比如究竟是要骑车锻炼，还是徒步锻炼，我会很容易作出决定，但往往拖很久也不能开始。

P021　练习题：

毫无疑问，我是被动拖延，内心充满了罪恶感，惶恐不安，焦虑异常，却恶习难改。

2

害怕失败：我从来不怕失败，这辈子失败的遭遇还少吗？再多一次也无所谓。

恐惧成功：那我更不怕了，高兴还来不及呢，至于成功后别人的更高期望、自己的更大压力什么的，管不了那么多了，先让我品尝下成功的滋味再说吧。

低自我效能：这点，我确定自己没有。在面对一个新任务时，虽然不是达到自负那种程度的自信，但起码也是确定自己有能力完成的（至于什么时

候完成就是另一码事了）。

完美主义：大多数时候我并不追求完美，毕竟完美的标准因人而异。不过偶尔我也会执著于一些别人看来很无所谓的细节。

困难与不确定性：关于困难这一点，我很矛盾，毫无难度的工作对我来说毫无吸引力，我会很鄙视。如果让我反复做毫无难度的工作，我会烦躁，甚至疑心加重：这是在侮辱我的能力吗？是在暗示我只配做这些低端工作吗？是在挤对和讽刺我吗？但如果真交给我有难度的工作，虽然我会毫不犹豫地接受，但内心又会逃避，毕竟攻克困难是要花费时间和精力的呀，思考是需要摒弃浮躁、沉下心来才能投入的，哪有看看电影、听听音乐那么轻松愉快呀。思至此处，突然确信，这才是我拖延的真正原因。

难以抉择：这一点前面已经分析过了，我很少有难以抉择的情况。

讨厌工作：对工作的态度我也是矛盾的。一方面，我确实很讨厌工作，如果工作的时间能出去晒晒太阳、逗逗小猫、逛逛街、看看书，我相信会比工作轻松多了。可是另一方面，不工作时，内心那种虚无感和罪恶感总也无法摆脱，不工作、不劳动的人有什么资格享受美好的生活？况且目前的这份工作也是自己真心喜欢的，会带来成就感、自豪感，每当投入其中时，也挺愉悦的。

反复思考，我觉得我的拖延原因应该是“困难与讨厌工作”这两点的综合。

迫不及待地想跳到第9、10章去看个究竟，不过还想看看别的，先继续看吧。

P.S. 以前从来没这么细致地思考过自己的问题，这么一分析，对自己认识得更清楚了。

3

本章的中心思想为：教你拥有成功克服焦虑拖延症的两个关键因素——动力和信念。小学时归纳中心思想我就很拿手，但是动力和信念两个词结结实实地戳到了我的软肋。

动力是什么？我觉得自己向来就没有强烈的企图心，说得好听叫做随遇而安，揭露本质性的说法应该叫原则性太差。在克服拖延症一事上也是如此。虽然我深知作为严重拖延症患者，本人已“病入膏肓”，也时刻感到焦虑不安，也有改变的愿望，但是改掉后真的会很好很好吗？到底会如何好呢？还未认真思索过——拖延症让我拖延了思索这件事。至于持之以恒、坚定的决心，这两样高贵的品质我从来就没有过——大多数loser恐怕都没有。

P035　练习题：

利弊分析表（以本职工作举例）

弊端	利端
1. 焦虑不安，情绪烦躁，严重到会影响身体健康	1. 对任务了解更多、更深入，有更好的灵感涌现
2. 对别人的催促产生强烈的抵抗情绪，不利于人际关系的和谐	2. 有充分时间思索和修改出更好的方案
3. 领导对我表示忧虑和失望	3. （我觉得没有那么多益处）
4. 对自己失望，有浓重的挫败感	
5. 错过产品最佳上市时间	

P037 练习题：

克服焦虑拖延症的好处

工作效率更高，业绩更出色，会积累更多经验，日后的工作会更游刃有余，奖金会更多，可能会升职，会有更强的自信心、成就感和自豪感，会得到同事更多的信任，不再因拖延而苦恼、烦躁，心理压力大大减轻，情绪良好，身体健康……

唔，想一想都觉得很阳光、很振奋、很嗨皮！

这就是改变的动力吗？但是对于我这样所谓“淡泊随意”的人来说，没有人每天耳提面命，再多的好处恐怕没几天也都忘到脑后了。怎么办呢？

P039 练习题：

下面这个对我来说可能是比较艰难的一道题——“反拖延合同”。如果真的签下我的名字，并签下监督者的名字，就意味着我将我的决定公之于众，如果没有坚持下去或做得不好，那岂不是失信于众人了？事关我的荣誉和尊严啊。

……犹豫再三，狠狠心，签了吧。

反拖延症合同

我，在此声明，将努力克服自己的焦虑拖延症。我承认达成这个目标需要很多的时间和巨大的努力，并同意为完成这项任务坚持不懈地努力下去。我承认改变自己是一个艰难的过程，在这个过程中我也许会偶尔感到沮丧，甚至倒退。但是仔细审视焦虑拖延症给我带来的困扰，以及改变自我所能带来的巨大好处，我决心掌控我的时间，消除焦虑拖延症给我的人生带来的负面影响。

签字人： 滄滄　　　　**日期：** 2012.5.25

见证人： 梁霞　　　　**日期：** 2012.5.25

名字已经签了，想要脸，就坚持下去！

拖延症患者就是要对自己狠一点！

4

我也不能在想象咬新鲜柠檬、喝柠檬汁的时候控制住唾液的分泌，恐怕没有人能，思想对我们的控制太强了。要拒绝对未发生事件的忧虑和恐惧，确实需要一些系统的训练。

我的思想表：第一步

情况	感觉	焦虑感
领导要求本月必须完成本书的印前工作。	焦虑	虽然我确信自己会完成得不赖，但目前时间已经被我浪费了半个月，拖延成性的我，肯定不能按时交差，这回又要被领导批评，又要被“闲杂人等”鄙视了。好烦躁啊！

我的思想表：第二步

情况	感觉	焦虑感	扭曲思想
领导要求本月必须完成本书的印前工作。	焦虑	虽然我确信自己会完成得不赖，但目前时间已经被我浪费了半个月，拖延成性的我，肯定不能按时交差，这回又要被领导批评，又要被“闲杂人等”鄙视了。好烦躁啊！	对照分析，我觉得我有很强的宿命思想（认为此次必定会因拖延而完不成），还有很强的怀疑思想。想想看，一个有强烈荣誉感又患有严重拖延症的人能不怀疑负面结果吗？

我的思想表：第三步

情况	感觉	焦虑感	扭曲思想	方法	扭曲思想
领导要求本月必须完成本书的印前工作。	焦虑	虽然我确信自己会完成得不赖，但目前时间已经被我浪费了半个月，拖延成性的我，肯定不能按时交差，这回又要被领导批评，又要被“闲杂人等”鄙视了。好烦躁啊！	对照分析，我觉得我有很强的宿命思想（认为此次必定会因拖延而完不成），还有很强的怀疑思想。想想看，一个有强烈荣誉感又患有严重拖延症的人能不怀疑负面结果吗？	检验证据 总体替代 反灾难思想 画面置换	虽然以往每次都拖延，但不代表此次依然拖延，我要相信自己在剩下的时间里不会拖延。

P.S. 我的焦虑拖延症不是害怕失败的原因导致的，不过这个方法也能让我有一些收获，比如认清自己的宿命思想和怀疑思想。谁天生就是拖延症的奴隶？没有必须、必然、必定，只要剩下的时间里我抓紧干。

5

通读了第5章的内容，觉得方法挺不错的，不过像艾丽莎这种情况，我几乎没有。

6

进入第6章吧，这可是讲完美主义的，我觉得自己和完美主义根本不沾边，不过作者说有些完美主义者坚信自己不是完美主义者，所以有必要做一下084页的测试。

我耐心做完测试，确定自己果然不是个完美主义者，哈哈！欢快地进入下一章。

7

说实话，开始没发觉这一章和自己有关系，一定是第1章的题目我做得有疏漏或考虑得不仔细，导致判断产生误差。这一章说的是正念训练，好好活在当下。初看似乎没啥，甚至感觉很空洞，但我越读越觉得很重要——起码对我很重要。

何谓活在当下？就是活在现在，就是抓紧活在现在，专注此时此刻的这一分钟，专注此时此刻这一分钟自己正在做的事。想一想，写稿子、构思方案、听课、看电视……除了吃饭，我做哪件事都不专注，几分钟就溜号、开小差了，等时间偷偷溜走才回过神来，然后就是各种悲催的熬夜、赶工。

这一章对专注力的训练很详细，详细得我都没耐心做下去了。不过我还是试着按照第一步讲解的去练习专注呼吸。坐在椅子上，认真地感受自己的一呼一吸。刚做一分钟，同事的电话响起来，我马上不由自主地去听音乐的铃声。同事不在座位上，铃声响了半天，我才想起来我又溜号了，真是恶习难改。呼吸没专注，音乐也没听全。

重新做呼吸练习，坚持了20分钟。还好，大家都在安静地工作。坦白说，中间溜号了好几次，不过时间都不长。对一个注意力常年不集中的人来说，改变不是一蹴而就的，慢慢来吧，好的开始等于成功的一半，至少我已经开始了。

第二步是专注吃饭，这一点我一直做得都不错，从不在电脑前、电视前吃饭，总是坐在餐桌前细嚼慢咽。今天吃的野山菌砂锅面，味道不错，不过里面的豆腐丝口感略软。

第三步是专注地工作。这一点不得不承认，我做得差远了。今天的主要任务是写稿子，但一会儿跟作者谈谈新书，一会儿和同行聊聊出版，一会儿

看看豆瓣、微博，虽然所有的事情都和工作有关，但心思始终不能集中地放在一件事上，就会导致效率低下。看来只有加班写稿子了。总之今天的专注度不够。

第四步是审视自己的思想。练习不断记录自己的思想。感觉这件事要做起来很没头绪。怎么记录啊？刚才想什么了？一片茫然。好不容易尝试着回忆起自己的思想，突然发现我的很多念头一闪即过，很难抓住，要么是半截的，要么仅仅是一种缥缈的感觉。这是不是表明我的注意力不集中问题极其严重呢？专注训练真难啊，我的工作时常遭遇无法拒绝的打断、不得不面对的干扰。这算借口吗？也许是吧。不过我觉得我还是得坚持下去。

第五步，每天只关注自己。噢，原来帮助专注、克服训练中的困难的法门都在这呢！

所见：看到我的电脑、文档、水杯、书、纸巾、笔筒、花盆，余光看到旁边的两位同事正在专心工作。

所听：空调的声音、室内讨论的声音、走路的声音、打字的声音、大厅传来的谈话声

所闻：什么都没闻到，今天没有人吃零食。

所感：手臂下面压着一截电源线，有些不舒服；电脑有点热；呃，想上厕所……

所品：什么都没品到。

“正念训练就是集中精神活在当下，有意识、有目的地关注今天、关注自己的生活，不妄断、不纠结。”嗯，严重同意这段话。有拖延症的人大多数恐怕都是瞻前顾后，忧思太多，独独忘了现在。

这是很有意义的一个训练。



暴露疗法，很新颖，也很残酷。但这确实是一种治疗恐惧症和心理障碍

的方法，我曾在其他心理学类书籍中看到过。不过鉴于我没有这种症状，通读一遍就可以了。

9

这一章讲的是制订目标。我从来没想过制订目标和拖延症有关系，因为拖延症患者往往从不缺乏目标，他们都有无数目标，当然也只有目标，仅此而已。

这一章点醒了我两件事。

第一件，在做价值观练习时，我突然想起那个土拨鼠的故事。我们每天设定目标，制订计划，忙得像只无头苍蝇，焦虑地像热锅上的蚂蚁，却偏偏忘了我们真正想要的是什么。

毫无疑问，我应该把健康排在第一位，然后是家人、梦想、工作、读书。可现在似乎我所有的目标都在为工作服务，本末倒置嘛。诚然，没有工作就没有收入，享受人生只是一句空谈，但也不能差得太离谱吧。多久没运动，没和朋友去徒步了？多久没和父母一起吃晚饭了？至于梦想，早被遗忘到爪哇国了。

这说明我的生活安排出了很大的错误，在这条路上走得再尽力，再远，也不会感到人生价值实现了。

第二件，我给自己设立的大部分目标都是无效的，这导致我在前进的路上比蜗牛爬行还慢。要好好保护皮肤，不如确定每天几点睡觉，每周做几次面膜；要多读书，不如确定每周读几本，书名是什么。这样的目标看上去一目了然，果然不同。

对，以后就这么办了！

下面的两个步骤是：把小目标分成步骤去做、预想设想可能会出现的问题，并列下解决方案。关于“预想会有什么困难”这一点，我觉得只要想一些最可能阻碍目标达成的就好，别想太多，拖延症患者本来就善于幻想，夸

大困难，想多了反而给自己增加负担。遇到一些预料不到的困难时见机行事吧。

最后一步是给自己一个奖励，这个建议我喜欢，女人就是要对自己好一点嘛，当然，男人也一样。完成一个小目标，给自己一个小小的奖励，无论别人怎么看，但自己不能忘记或吝啬对自己的肯定和鼓励，路终归是自己走的，也是走给自己的！当然，这主要是为了让我们更加有动力去推进每一项任务的完成。

先定下一个奖励：完成10天不间断背单词的任务，就送自己一条珍珠手链！

啧啧，这样一看，果然有激情了！

10

读完时间管理这一章，我把自己每个工作日的时间轴画了一下。

10：00——12:00——13:00——19:00——20:30——23:00——7:00——8:30——10:00

工作	午饭	工作	坐车 看书	做晚饭 吃晚饭 刷碗 洗澡 做面膜 看书	睡觉	洗漱 做早饭 吃早饭	坐车 看书

本来是很有规律的，但如果我上午的工作没完成就会推到下午，下午又没完成就会推到睡觉前，导致推迟上床睡觉的时间，早上则会起不来，上班就会迟到。而晚上的工作效率也不高，即使熬夜也未必能完成工作。这样就继续影响到下一天，日复一日，陷入恶性循环。

重点就是白天的工作一定要完成，那么我想最有必要的是监督记录一下

上班时间都做了什么。其实公司有每天交日报的要求，不过工作日报不可能事无巨细，上厕所、走神、冲咖啡的时间不会写在里面，而这些时间也许正是问题的关键。

我试着记录了两个时间（可以说是很详细的记录），发现琐碎的事情占了很多时间，但有些事情又不能不做，比如上厕所、接电话、被咨询等等。而我总是拖延的任务都是需要大块时间的任务。全天只有两个时段是相对长一些，并不被打扰的，就是10:00～12:00和14:00～16:00，如果能抓住这两块时间集中精力做重要的任务，就会使任务推进得快一些。但事实上，我一直没有意识到这两段时间，也都“一视同仁”地琐碎处理了。也许这就是我时间不够用的主要原因吧。

时间管理表真是不看不知道，一看吓一跳，果然能反映出许多问题呢！

11

这一章的内容是谈“改变”的，我现在做的一切都是为了改变，为了让拖延症从我的生活中消失。这一章内容中对我最重要的一条就是自主沟通。

你是不是有逆来顺受的习惯？是不是对自己不想做、有巨大困难的任务，心里说“No”，嘴上却说“Yes”？只因为对方是你不敢反驳的领导，是你不愿意令其失望的同事或你难以说“不”的家人。可是当你承担了这些你内心抗拒的工作，你就不会好好完成，最终可能会让他们更失望。

我想我经常犯这样的错误。为了不让别人失望，为了相处更融洽，或者干脆是为了避免争执，就默默地承担了那些自己打心眼里讨厌的任务。可结果呢？几乎没有什么好的。

不在沉默中反抗，就在沉默中变态，拖延症果然是很变态。我确实需要学学自主沟通的技巧，当然改变自己对某些事情的看法也是很重要的。那些莫名其妙的反抗究竟是来自什么？自己内心的抗拒是不是错误的？以后都要静下心来好好思考。

到此为止，自诊自疗的工作也就差不多了，剩下的就是继续坚持这些自疗了。关于“战拖同盟”，我还在寻觅中。网上的“战拖”论坛什么的，也参加了不少，因为以前不懂方法，基本也没什么效果。下一步我将寻找4位合适的同盟，一起行动。估计还是要靠网络吧，因为如果离开网络到现实中和别人谈起此事，还真是有些难为情。

现在，我按每读一章，自诊一章的速度，把此份报告完成，也算小有成果吧，也让我相信了这些方法的切实可行性。希望其他读者也能通过此书，自诊自疗，获得收益！

反拖的战斗刚刚打响，革命尚未成功，同志仍须努力！

加油！

患者澹澹

参考书目

班德拉.A.1997.自我效能：控制力训练.纽约：自由人出版社.

贝克.A.T.，A.J.茹世尔，B.F.豪尔，G.艾美瑞.1979.压力认知疗法.纽约：格雷夫出版社.

鲍尔.S.A,G.H.鲍尔.1991.自我评估.积极转变指导书，第二版.纽约：卜赛尔图书.

布兰德.J.2007.抚平焦躁情绪：如何利用注意力与同情心缓解焦虑.奥克兰：先锋出版社.

布朗楼.S.，R.D瑞欣戈.2000.将今天的事留给明天：学业拖延对学业完成的影响.社会行为与人格15：15−34.

博卡.J.B，亚恩.LM.2008.拖延症：为什么要做，现在该如何做.麻省剑桥：得卡普出版社.

楚.A.H.C，J.N.查理.2005.再探拖延症：积极的拖延对我们态度和行为的促进作用.社会心理学14：245−264.

库伯.S..1976.社会援助有利缓解生活压力.身心医学38：300−314.

克雷格.M.A.，C.S.雷，A马歇尔，P.纳赞.2008.普通焦虑症候群的意识认

知疗法：先期评估.行为与认知心理疗法 36：553-568 .

德瓷.F.，M.豪弗,S.福瑞兹.2007.个人价值取向，学习方法与学业拖延症关系.英国教育心理学刊 77：893-906.

艾佛特.B.R，J.R.佛瑞日.1989.决策拖延症：与人格相关性检验.社会行为与人格4：151-161.

艾娃.S.，S.佛兰德，M.佛特,C.司徒文，C.斯马特,D.海琳.2008.普通焦虑症候群的意识认知疗法.焦虑症候群 22：716-721.

佛尔.E.B.，M.J.卡拉克.1986.害怕情绪产生的进程：获得正确信息.心理学公告 99：20-35.

佛瑞扎克.B.A.，B.R.荣,K.C.海克森.2003.学业拖延症倾向与写作中存在的个体差异.人格与个体差异 35：1549-1557.

海耶斯.S.2005.停止忧虑，投入生活.奥克兰：新先锋出版社.

豪斯.J.S.1981.工作压力与社会援助.阅读资料.麻省：艾德逊-威尔士出版社.

坎波特-兹尼.J..1990.被毁灭的生活.纽约：德雷克日特出版社.

凯米.Y.M.，S.H.李，T.K.查理，S.Y.苏，B.凯米，C.M.凯米，S.J.查儿M.J.凯米，K.约克，M.罗伊，S.K.松，K.H.约克.2009.意识认知疗法作为辅助手段治疗恐惧症候群与普通焦虑症候群的疗效.压力与焦虑 26：601-606.

克立本.J.J.，J.朗亨瑞驰森-罗灵，M.赛特.2005.自我定向比较社会型完美主义的优劣.大学生成长 46：141-156.

罗德丝.R.，M.J.道格斯，M.H.佛雷特，E.莱格，F.冈，N.斯波特.2000.一种认知行为疗法对普通焦虑症的疗效：临床对照评估试验.咨询与临床心理学 68（6）：957-964.

洛克.E..2002.为生活与快乐设定目标.积极心理学手册，主编，C.R.斯蒂尔，S.L.洛佩茨，299-312.纽约：牛津出版社.

麦克科莱宁.M.，J.杰森，T.配泽尔.1989.拖延，重要的分析因素.人格与个体差异 10：197-202.

迈赫本.A..2002.超越智商：全面评价个人成功潜质－“情商”.遗传，社会，普通心理学专著 126：133－239.

迈尔格莱美.N，Y.都宾纳.1999.学业焦虑症，学业拖延症，家长式管制.英国教育心理学 69：345－361.

米勒.W.，S.罗尔尼科.2002.启发性交谈：为转变做充足准备，第二版.纽约：吉尔福特出版社.

欧文格博泽.A.J,K.M.T.科林.2001.毕业生的写作理解与学业拖延问题.感知与监控技巧 92：560－562.

赛尼可.C.，K.洛威尔，R.科斯特纳.1997.拖延症的特点与环境因素：自我控制模式.社会行为与人格 12：89－903.

斯洛斯.F.M.,M.L.梅里亚－戈登，T.A.皮驰.2003.“迟一点我再追求健康”：拖延与健康关系研究.人格与个体差异 35：1167－1184.

斯基那.B.F.1965.科技与人类行为.纽约：自由人出版社.

斯佩德.M.N.,K.赫尔，A.V.尼克斯・温克.2006.元认知，情绪与拖延症.认知心理疗法 20：319－326.

斯蒂尔.P.2007.拖延行为本质：用理论视角透析自我调控行为失败的本质.心理学公告 133：65－94.

斯多伯.J，J.乔尔汶.2001.担忧心理，拖延行为与完美主义心态：区分担忧，病态忧虑，焦虑与压力各自比重.认知疗法与研究 25：49－60.

斯多伯.J.，A.R.菲斯特，J.A.黑韦德.2009.自我定位与社会导向完美主义心态：处理内外动力，考试焦虑的不同方式.

萨博.A,C.普拉博.2003.高中生中存在的完美主义心态，考试拖延症，考试焦虑症对学业的影响.心理学研究 48：77－81.

坦.C.X.，R.P.昂，R.M.克莱森，I.Y.F.翁，W.H.崇，V.S.欢，L.S.伊欧.2008.学业拖延症与学生目标成绩的相互关系.现代心理学 27：135－144.

万一德.W..2003.工作拖拉症者的时间管理训练.心理学 135（5）：421－434.

魏格曼.D..1994.白熊及其他不想要的思绪：压力，诱惑与思想控制心理学.纽约：吉尔福特出版社.

赞巴格.R.E，M.G.克拉克，D.H.柏娄.1993.掌握你的焦虑与担忧：治愈手册.圣安东尼.T.A.,汉卡特・布里斯.